Rok XVI. Styczeń 1896. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

„SOKOŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

DRUHOWIE!

W krótkim stosunkowo czasie ma odbyć sokolstwo polskie trzeci swój Zlot.

W dniach 28. i 29. czerwca b. r. mamy stawić się w Krakowie pod sztandarem związkowym, aby uczynić zadość woli całego sokolstwa polskiego objawionej na drugim zjeździe delegatów w czasie wystawy kościuszkowskiej.

Postanawiając ten Zlot, każdy z uczestników zjazdu świadomy był trudności wytkniętego nam zadania, którego spełnienie we dwa lata po pierwszym Zlocie związkowym, narazi wszystkie gniazda i wszystkich druhów na niemałą ofiarę pracy i kosztów, na nowy po niedawnym wysiłek przedstawienia pracy i żywotności sokolstwa odpowiednio do liczebnego wzrostu jego, powolnego lecz niezaprzeczonego, na konieczne oderwanie nas od zwykłej, codziennej pracy umacniania budowy, która w miarę wzrostu naszych zastępów, wymaga od nas wszystkich zwiększonej czujności i wytrwałości.

A jednak obowiązkiem naszym było liczyć się z tem, że nie inaczej, jak tylko udziałem całego sokolstwa polskiego można uczcić i uświetnić dziesiątą rocznicę powstania gniazda sokolego w Krakowie, a zatem w sercu tego wielkiego organizmu, który mimo wszystko, cośmy przebyli i przecierpieli, dla nas Sokołów nie przestanie być jednym i niepodzielnym, i będzie zawsze przedmiotem pracy naszej i miłości.

I nic innego, jak miłość i praca, będzie nam owem hasłem, które w licznych dziś gniazdach sokolich przysposobi umysły i serca do takiego udziału w Zlocie krakowskim, iżby widocznym był wzrost nasz liczebny i jakościowy w porównaniu ze Zlotem pierwszym, który tak chlubnie dla nas wypadł pod dobrowolnie uznanem kierownictwem lwowskiej macierzy i ze Zlotem drugim, który mimo poważnych przeszkód i niespodzianek wydał młodemu Związkowi dobre świadectwo przezorności i dbałości o dobro sokolstwa.

Dobru temu służymy najlepiej, spełniając pilnie i dokładnie obowiązek dobrowolnie na siebie przyjęty. A jest nim wytrwały i liczny udział w ćwiczeniach gimnastycznych, wzorowa karność i godność naszych zastępów i jednostek, widoczna zawsze i wszędzie, bezwarunkowo zaś wtedy, gdy przywdzianiem stroju sokolego, mamy zaznaczyć na zewnątrz, kim jesteśmy!

W Krakowie złożyć mamy nowe dowody, żeśmy wierni tym obowiązkom naszym. A nie złożymy ich bez pracy nad sobą, bez pracy o tyle usilniejszej i wytrwalszej, że właśnie w roku ubiegłym nie mogliśmy pochlubić się w naszem życiu sokolem takim postępem, któryby nam zupełne dał zadowolenie.

Niechże ta praca rozpocznie się na całej linii i bez odwłoki! Związek będzie ją wspierał i ułatwiał, a samowiedza sokola dopomoże otrząsnąć się z chwilowej oziębłości. I musimy zdobyć sobie uznanie zgromadzonych w Krakowie braci i pobratymców, uznanie streszczające się w najchlubniejszych dla Sokołów słowach:

Pojmują swe obowiązki i spełnili je należycie!

Czołem!

Przewodnictwo Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich

we Lwowie, w styczniu 1896 roku.

Tadeusz Romanowicz,
prezes.

Dr. Wawrzyniec Styczeń,
I. zast. prezesa.

Dr. Kazimierz Czarnik,
II. zast. prezesa.

Dr. Xawery Fiszer,
sekretarz.

13. Warownia.

Czy znacie Wy druhy przebieg budowy którejkolwiek sokolni? Opowiem Wam krótko.

Dzieje się zwykle tak: Jeden z druhów przy jakiejkolwiek okazyi złoży małą kwotę, jak naprzykład u nas w Tarnowie 14 ct. na rzecz budowy; to początek funduszu. Przez pewien okres czasu całem staraniem odnośnego gniazda jest pomnożyć ten fundusz. Wzrasta on jak lawina, składa się z wspaniałego daru zamożnego i z grosza wdowiego.

Jeżeli się dostanie w ręce takiego skarbnika jak nasz zacny d. Podolecki, to możecie być pewni, że prędzej znajdziecie na dnie morskiem zgubioną perłę, niż od niego wydostaniecie choć kilka groszy, na przykład na zaliczkę, czy na urządzenie festynu, przedstawienie amatorskie, czy też na sprawienie inwentarza; wszystko daremnie. Wszystkie Wasze prośby odbijają się jak fale morskie od skały, a tą skałą jest sumienne spełnianie swego obowiązku.

Gdy te fundusze urosną do pewnej większej kwoty, gorętsi zaczynają upominać się o budowę własnego gniazda, spokojniejsi radzą odłożyć ją choćby o rok lub o dwa lata. Garstka niedowiarków opiera się stanowczo budowie, którą chce mieć rozpoczętą dopiero wtedy, aż fundusze urosną w krocie.

Tymczasem zaczynają się starania o uzyskanie gruntu pod budowę. Zwykle udzielają go ojcowie miast naszych, rozumiejąc wobec teraźniejszych stosunków zdrowotnych, potrzebę domów sokolich.

Nie jedno walne zgromadzenie musi się odbyć, nim uzyska się większość głosującą za poparciem budowy. Z początku wszystkich ogarnia zapał. Każdy kamień przywieziony pod fundament interesuje wszystkich. Polska natura gra tu wybitną rolę. Przysłowie „jakoś to będzie“, odgrywa swą rolę wszechwładnie. W miarę wzrostu budowy maleją fundusze i pewnego pięknego poranku w kasie sokolej nie znajdziesz ani centa. Wtedy wszyscy opuszczają Wydział. W największych zapaleńcach rodzi się zwątpienie, a niedowiarki święcą głośny tryumf, zwykle niedługi, jeżeli trafią na dzielny Zarząd. Ten opuszczony przez wszystkich, swoją energią, ofiarnością i bezinteresownością doprowadza budowę do końca. Wtedy wracają powoli dezerterzy, zawstydzeni ucieczką o tyle niewłaściwszą, im wódz był dzielniejszy. Z jakąż radością wita się tych dezerterów! Przebacza się im popełniony grzech niedowiarstwa, zyskując w nich druhów pełnych zapału.

Taki jest zwykle przebieg budowy — i nie innym był u nas. Ostatnie dwa tygodnie przed otwarciem, były najgorętsze Pracowali wszyscy, którzy do wykończenia budowy czynnie się przyczynili Rojno i gwarno zrobiło się w naszem gnieździe. Tu próba ćwiczeń, tam próba teatralna, ówdzie posiedzenie jakiejś komisyi, wszędzie jakaś gromadka pracująca, jak pszczoły w ulu. A przygotowanie to było trudnem zadaniem, bo nasz budowniczy pan Rypuszyński myślał zapewne, że Sokoły nie potrzebują ciepłego gniazda, skoro na tyle ubikacyj tylko jedną kancelaryą w piec zaopatrzył. Musiano się jakoś pogodzić i wykorzystano wszystkie wieczory tak, że w tej jednej i jedynej sali, odbywały się codziennie kolejno i ćwiczenia i próby teatralne i posiedzenia. O ostatnich dwóch, trzech dniach, wspomnę tylko to, że pracowano dniem i nocą. Nasi druhowie rzemieślnicy kończyli z gorączkowym pośpiechem powierzone sobie roboty. Stuk młotów dochodzący z daleka do uszu przechodnia, przypominał mi coś dobrze znanego; myśli moje cofnęły się w daleką przeszłość i mimowoli stanął mi przed oczyma obraz Grottgera, przedstawiający „kucie kos“. Tak i wtedy stuk walących młotów słychać było zdala; chociaż cel był inny, myśl ta sama. Tam powstanie zbrojne, tu pokojowa praca, a tam i tu cel jednaki, lepsza przyszłość ojczyzny. Tam i tu widziałeś wesołe twarze, a zadowolenie malujące się na nich było tak jakoś zapalne, że każdy czuł się podniesionym na duchu, z potrójną ochotą brał się do pracy.

Nadszedł wreszcie dzień upragniony. Byłem już od wczesnego ranka w nowym gmachu. Uroczystość poranna miała się rozpocząć nabożeństwem dziękczynnem w kościele katedralnym Powoli poczęli się schodzić druhowie umundurowani. Przybyli też goście z Dąbrowy w liczbie czterech, przybyła straż ochotnicza ze swoją muzyką. Przybyłkiewicz zawołał „stawaj w rząd“ i stanęli. Ale, o smutku! liczyłem 3 razy, liczył i d. Przybyłkiewicz i wstyd mi przyznać, że nie zebrała się nawet taka liczba, jakiej potrzeba do wystąpienia ze sztandarem! Przybyli stanowili oczywistą mniejszość wszystkich umundurowanych. Gdzież reszta druhów? Gdzież pierwszy obywatel naszego zakonu? Gdzież chorąży? Gdzież ten, który nas prowadził podczas drugiego zlotu i podczas poświęcenia kamienia węgielnego? Gdzież inni się podzieli? Widziałem przecież na sali w strojach cywilnych kilkunastu takich, co mają mundury, nie mogą zatem wymawiać się brakiem czasu! Czemuż więc odciągają się od wdziania stroju w takiej chwili? Kiedyż wdzieją świąteczne szaty, jeżeli nie przy takiej uroczystości? Smutne to, lecz prawdziwe. Oby się nigdy nie powtórzyło!

Po nabożeństwie wrócili wszyscy do gmachu. U wejścia oczekiwałem ich jako gospodarz; przemówiłem krótko:

„Druhowie! Prastarym ojców zwyczajem witam was bożym darem, chlebem i solą.

Życzę wam przed przestąpieniem progów tego gmachu, aby nowe w zastępach waszych zawrzało życie, aby dzisiejszy pochód do świątyni bożej stał się dla was początkiem zwycięskiego pochodu wśród społeczeństwa, aby szeregi wasze karne i jednością silne, wzrastały w tysiące. Oby ten zapał, który widzę w tej uroczystej chwili na obliczach waszych — nigdy z serc wam nie ustępywał, byśmy wraz z ptakiem naszym, obranym za godło zakonu sokolego, myślą i uczuciem wznosić się mogli co raz wyżej, aż do tego ideału, który miłość wszystkich braci wskazuje jako pierwszy obowiązek! Czołem!“

Po tem przemówieniu weszli drubowie do sali, powitani hymnem narodowym „Jeszcze Polska nie zginęła“, odegranym przez muzykę straży ochotniczej. Po niedługiej chwili wprowadził prezes Dr. Wolfram J. W. księdza infułata Walczyńskiego, który dokonawszy aktu poświęcenia sali, w podniosłych a serdecznem ciepłem tchnących wyrazach przemówił do sokolej drużyny. Słowa tego zacnego kapłana wypowiedziane z nastrojem patryotycznym i zrozumieniem idei sokolej, wywarły na słuchaczach głębokie wrażenie, i zdobyły dla czcigodnego mowcy serdeczną wdzięczność wszystkich zebranych. Nastąpiło jeszcze kilka innych przemówień, serdeczne ciepło zapanowało między druhami, zaczęto się ściskać, całować i radość niekłamana widoczną była na obliczach wszystkich. Odczytano też telegramy nadeszłe od bratnich towarzystw i Związku sokolego.

Na tem zakończyła się uroczystość poranna. Ani obiadu galowego, ani luksusowego śniadania tym razem nie urządzono. Stało się widocznie bardzo dobrze, gdyż wcale nie słyszałem, żeby się ktoś o to upominał lub takie zarządzenie ganił, owszem, ze strony bardzo poważnych osób słyszałem zgodne pochwały.

Nadszedł wieczór a z nim przygotowana uroczystość wieczorna. Uroczystość rozpoczęła się odegraniem marsza pod tytułem „Sokoli tarnowscy“ skomponowanego przez kapelmistrza 57 p. p. pana Żerownickiego. Wskutek gorących oklasków publiczności musiała muzyka marsz powtórzyć. Przy pierwszych dźwiękach podniosła się kurtyna, a nasza drużyna wymaszerowała na czele chorążego ze sztandarem i okrążyła dwa razy scenę. Powitano ją oznakami gorącej życzliwości. Ustawiwszy się w półkole, pozostała drużyna na scenie. Gdy muzyka grać przestała, prezes Dr. Wolfram wypowiedział słowo wstępne. Poczem odspiewał chór Towarzystwa muzycznego kantatę umyślnie w tym celu napisaną. Następnie wszedł na scenę profesor Zygmunt Morawski i wygłosił dłuższy wiersz własnego układu (dla braku miejsca opuszczamy ten wiersz jako ściśle okolicznościowy. *Red.*). Huczne oklaski były zasłużoną nagrodą.

Nastąpiły ćwiczenia wolne układu druha Przybyłkiewicza. Wykonały je nasze zuchy dokładnie, równie jak następny punkt programu, budowanie piramid na porączkach.

Jako ostatni punkt programu, odegrało nasze kółko amatorskie III. akt z „Kościuszki pod Racławicami“ to jest obraz „Bartosz Głowacki“. Pomimo że od ostatniego wystawienia tego obrazu, role pozmieniane były, nasze amatorki i amatorowie wywiązali się ze swego zadania bez zarzutu, a końcowa pieśń błagalna, odspiewana z akompaniamentem muzyki, wzruszyła widzów do głębi. Na tem zakończyła się uroczystość wieczorna.

O gmachu i budowie wspominać nie chcę, zdaje mi się, że ta kwestya będzie jeszcze nieraz publicznie poruszaną, a rzeczą budowniczego pana Rypuszyńskiego będzie — bronić się. Na wszelki wypadek, nowy ten dom sokoli nie jest bez znaczenia dla całego narodu, który w najboleśniejszej chwili, w setną rocznicę rozbioru nieszczęśliwej naszej Ojczyzny, uzyskał jedną warownię więcej, która świadczy, że po stu latach niewoli żyjemy, rozwijamy się i pragniemy w cywilizacyjnym pochodzie, dorównać innym narodom, nie jest bez znaczenia dla mieszkańców miasta Tarnowa, którzy w nim uzyskali dla siebie i dla swej dziatwy ognisko rozwoju sił fizycznych i — duchowych. Wprawdzie udział publiczności w uroczystościach poświęcenia sali był słaby, w czem leży oczywisty dowód, że nie oceniono należycie znaczenia nowego budynku sokolego, atoli będzie to już rzeczą samych Sokołów, aby **właściwą** pracą uczynić ten gmach pożądanym dla wszystkich przybytkiem, i aby podwoje jego były otwarte dla tych wszystkich, którzy uczciwie nad odrodzeniem Ojczyzny pracują.

Nie dość wystawić gmach, trzeba pracą wlać weń życie, aby na każdym kroku prawdą było, a nie zwrotem krasomówczym — hasło nasze: *Mens sana in corpore sano.* — Czołem!

Tarnów, dnia 19. grudnia 1895 r.

Bazyli Mokrański.

Pentathlon.

(Πένταθλον).

Napisał*) Drd. A. **RACZYŃSKI**,
członek Grona nauczycielskiego „Sokoła“ krakowskiego.

Ponieważ w programie ćwiczeń III. Zlotu w Krakowie ma być umieszczony „pentatlon“, przeto uważam za właściwe, opisać go tak, jak był wykonywany na igrzyskach greckich, tudzież opowiedzieć, jakbym chciał mieć go wykonanym u nas.

„Πένταθλον“ „pięciobój“, jeśli się tak godzi tłumaczyć, był wykonywany w 4-tym dniu uroczystości religijno-narodowych, t. z. igrzysk bądź to olimpijskich bądź istmijskich bądź innych.

Składał się on z pięciu ćwiczeń o zawody: 1. z biegu, 2. rzucania krążkiem czyli dyskiem (δίσκος), 3. skoku, 4. rzucania oszczepem i 5. zapasów. Pentatlon wymagał przeto równego wyćwiczenia górnych i dolnych kończyn ciała, dlatego pentatlowie sławieni byli jako najpiękniejsi agoniści odznaczający się wielką siłą członków i równomiernem wykształceniem ciała.

Pierwszem ćwiczeniem był bieg.

Początkowo używano biegu pojedynczego (δρόμος v. στάδιον), albowiem zawodnicy przebiegali jedno stadion czyli przestrzeń około 600 stóp olimpijskich czyli około 193 m. Zawodnicy po trzech stawali na oznaczonej kresce gotowi do biegu i na dany znak rozpoczynali tenże. Bieg ten był biegiem na szybkość. Przeszkadzanie sobie w biegu jakiegokolwiek rodzaju było surowo wzbronione, a wykraczający przeciw temu był przez sędziów (Hellanodików) od dalszych zawodów usuwany a nawet karany. Zwycięzcy w biegu biegali znowu trójkami o pierwszeństwo aż w końcu został jeden zwycięzca.

W późniejszych czasach używano biegu podwójnego (δίαυλος) to znaczy, że zawodnicy przebiegali 2 razy tę przestrzeń.

Biegi odbywały się po prostej drodze lub w koło boiska (po hippodromie).

Ćwiczeniem następnem było już w czasach Homera znane, rzucanie dyskiem. Δίσκος był to krążek kształtu soczewicy zrobiony z kamienia, żelaza, spiżu lub drzewa. Na niektórych po obu płaskich stronach znajdowały się współśrodkowe karby. Jaki był cel tychże — niewiadomo; prawdopodobnie służyły one dla lepszego chwytu. Wielkość posiadał różną; młodzieńcy używali mniejszego, starsi większego. Średnicę miewał różną od 20 do 36 cm. a ważył od 2 do 6 kg.

Mający rzucać nacierał sobie ręce i dysk piaskiem, aby o ile możności usunąć pot rąk i śliskość dyska. Następnie stawał na niewielkiem wzniesieniu (βαλβίς) podobnem do naszych mostków do skoku. Służyło ono po części dla wzmocnienia sprężystości nóg przy rzucie, głównie zaś jako meta, której rzucający ani przed ani po rzucie przekroczyć nie śmiał. Dysk obejmował prawą ręką końcami palców tak, że ostatnie falangi tychże zgięte w końcowym stawie znajdowały się po lewej stronie dysku. Palec wielki pozostawał po zewnętrznej stronie dyska, końce zaś zgiętych reszty palców po wewnętrznej. Aby zaś objąć jak największą część obwodu dyska dla pewnego chwytu — rozstawiał palce jak najszerzej. Ujawszy dysk, podnosił prawe ramię w przód w pion skos (dysk znajduje się ciągle obwodem prostopadle ku piersi tak, że rzucający widzi tylko linię prostą w środku grubszą). Aby mu zaś dysk z ręki nie wypadł, przytrzymywał go lewą ręką z dołu lub z boku.

*) *Dr. Jos. E. Scheiner.* Tělesná cvičeni ve starém věku. V Praze 1891.
Dr. Edward Pinder. Über den Fünfkampf der Hellenen. Berlin 1867.
F. Fedde. Gymnastik der Alt-Hellenen 1893.
Ch. Kohlrausch. Das Diskuswerfen. Leipzig 1882.
W. Zettler. Die Bewegungsspiele. Leipzig 1893.
Wilhelm Krampe. Zum Fünfkampf der Griechen. Berlin 1894.
Dr. Hans Haggenmüller. Die Aufeinanderfolge der Kämpfe im Pentathlon mit Berücksichtigung der früheren Erklärung. München 1892.
Otto Wedler. Ein Fünfkampf nach der alten Ordnung. Der Turner 1892.

Równocześnie z tym ruchem rąk, robił wykrok lewą nogą, a prawą postawną uginał prawie do kąta prostego, tak że tułów wraz z lewą nogą będącą w wykroku stanowił prawie linię prostą. W następnej chwili przenosił prawą rękę łukiem w dół wstecz do położenia wstecz (jak najwyżej nad głowę), głowę zwracał wstecz w prawo, aby mógł dysk widzieć a równocześnie z tym ruchem robił lewą nogą unik, przyczem prawą nogę lekko uginał a lewą rękę opierał na prawem kolanie.

Dotąd są to ruchy niejako dla nabrania rozmachu, a teraz dopiero następował rzut.

Czyniąc gwałtowny wypad lewą nogą w przód i odbiwszy się silnie ręką od kolana, wyrzucał dysk w przód pod kątem 45^0 tak, że ten w gwałtownych obrotach prując z świstem powietrze zataczał parabolę.

Dalekość rzutu liczono do miejsca, w którem dysk dotknął ziemi. (τέρμα).

Największa dalekość rzutu, jaką osiągnięto, była blisko 30 m.

Następnem ćwiczeniem był skok, w pięcioboju jedynie skok w dal. Ponieważ uważany był za jedno z trudniejszych ćwiczeń, przeto zagrzewano doń ćwiczącego grą na flecie. Dla uzyskania największej możliwie siły skoku używano doń czegoś w rodzaju naszych ciężarków (ἁλτῆρες). Te miały za zadanie: pewnie ręce prowadzić a nadto uczynić skok pewnym i czyniącym ślad na ziemi, gdyż według prawideł przyjętych — wtedy skok był dobrym jeśli pozostawił ślad na ziemi. Ciężarki takie miały różny kształt, jak nas o tem przekonywują wykopaliska i rzeźby na naczyniach wykopaliskowych. Jedne były krągłe z otworem z boku dla włożenia weń palców, inne więcej do naszych zbliżone, inne posiadały kształt gruszki. Były zrobione z ołowiu, kamienia lub żelaza ciężaru od 2 do 6 kg.

Dalekość skoku jakoteż sposób wykonania tegoż był przedmiotem sporów wielu uczonych, bo żeby przy pomocy takich ciężarków potrafił człowiek w dal skoczyć 17 m. — jak to miał uczynić Phayllos z Kronos w Delfi około czasu wojen perskich, — trudno sobie wyobrazić. Skok w dal tegoż był to, jak podaje Dr. Fedde, trójskok, który się składał z 2 odbić i doskoku — taki jak go jeszcze dzisiejsi Grecy na Cyprze uprawiają.

Miejsce doskoku wytłoczone w piasku stopami skaczącego, było troskliwie oznaczane słupkiem i kreską poprzeczną.

Następnem ćwiczeniem, które było zaliczane do lżejszych, było rzucanie oszczepem.

Początkowo używano zwykłego oszczepu (δόρυ) do polowania. W pentatlonie, aby otrzymać większą pewność przy rzucie, dołączano do zwykłego oszczepu rzemień (ἀγκύλη). Ten rodzaj broni był później używany przez lekką jazdę. Rzemień ten był albo przybity dwoma końcami swymi do tępego końca oszczepu, albo był bez przybijania 2 do trzech razy przy tępym końcu drzewca okręcany tak, że w jednym i drugim wypadku tworzył ucho czyli oczko, w które rzucający wkładał 2 palce: wskazujący i średni, trzema zaś innymi obejmował drzewce oszczepu zawsze po za środkiem mniej więcej w $^1/_3$ części końca tępego. Rzemień ten przy drugim sposobie przyczepiania odkręcając się po rzucie, nadawał oszczepowi ruch obrotowy, przy czem dawał się słyszeć właściwy świst.

Długość drzewca wynosiła od 1—4 m., grubość różna: mniej więcej grubości ręki w stawie nadgarstkowym.

Sposób rzucania był także przedmiotem wielu sporów. Według jednych był to rzut do celu — według innych (Mie, Faber) był do rzut w dal z pewnemi obciążeniami. Albowiem rzucający wstępował na lekkie podwyższenie, z którego rzucając przestąpić go nie śmiał a nadto od boków tego podwyższenia biegły 2 kreski w przód. Jeśli więc oszczep lub też więcej jak połowa drzewca oszczepu upadając znalazła się po za danemi granicami rzut był uważany za zły.

Ostatniem ćwiczeniem pentatlonu były zapasy (πάλη). Tu nie tylko sama siła, ale także osobista wprawa, przytomność umysłu w zastosowaniu chwytów, spokój i zwinność wielką rolę odgrywały.

Zapaśników obowiązywały pewne prawidła, od których odstąpić nie śmieli. Chwyty dozwolone były, mówiąc w naszych pojęciach, według szkoły szwajcarskiej a więc dozwolone i za nogi. Rozróżniano zapasy dwojakiego rodzaju: w postawie stojącej (ὀρθία) i leżącej (ἀλίνδησις). W pierwszych zwycięzcą był ten, który rzucił przeciwnika o ziemię (nie koniecznie na łopatki), w drugich ten, który potrafił pomimo oporu i przeszkadzania ze strony drugiego powstać ze ziemi na nogi (Fedde). Po trzykroć musiał jeden i ten sam zwyciężyć drugiego, nim mu zwycięstwo przyznano.

Dobieranie par do zapasów odbywało się przez losowanie. Gdy liczba zapaśników była nieparzystą, wówczas pozostały nieparzysty (ἔφεδρος) był czasowym widzem. Po walce wylosowanych par zwycięzcy znów przez losowanie byli rozdzielani w pary, przy czem także nieparzysty ciągnął los, tak że w końcu została jedna para, której mocowanie rozstrzygało o zwycięstwie.

Zapaśnicy walczyli bez żadnego odzienia. Przed walką nacierali się olejkami, aby ciało uczynić gibkiem a nadto aby zapobiedz wielkiemu poceniu się a tem samem utracie sił (wedle ich mniemania), w końcu aby nie ulec zaziębieniu, gdyby będąc spoconymi zostali owiani wiatrem. Aby zaś członki nie były zbyt śliskie do chwytów, posypywano całe ciało piaskiem żółtym (ἄφη). Po zapasach wymagało ciało powalane piaskiem i ziemią gruntownego oczyszczenia. Do tego celu służyło narzędzie kształtu łyżki (στλεγγίς) z kamienia lub drzewa, którem najpierw ocierano z piasku członki; następnie brano kąpiel.

Już z tego, co dotychczas powiedziałem, widać, że pentatlon przedstawia mnóstwo stron niejasnych, które pomimo licznych prac uczonych na razie wyświecić się nie dadzą. Przedmiotem sporów uczonych są następujące kwestye:

1. składowe części pentatlonu,
2. kolejne następstwo tychże,
3. przyznawanie zwycięstwa,
4. jakiego rodzaju zapasów używano,
5. miejsce, gdzie się te ostatnie odbywały.

Inne nasuwające się wątpliwości jako mniej ważne pomijam.

Co się tyczy pierwszego punktu, to są autorowie, jak Pindar, Phavorinus, którzy twierdzą, że w skład zawodów pięcioboju wchodziła walka na pięści i podają taki porządek zawodów: walka na pięści, zapasy, skok, rzucanie dyskiem, bieg (Pindar) lub: walka na pięści, bieg, skok, rzucanie dyskiem i zapasy (Phavorinus). Ponieważ jednak nowsi autorowie dowodnie zbijają te twierdzenia, ponieważ nadto wiemy pewnie, że pierwszy pentatlon wykonano w 18 olimpiadzie (708 prz. Chr.) i to prawdopodobnie w tej formie, jak ja ją podałem i że walka na pięści jest naleciałością późniejszą z czasów atletów i niewolników, nadto że pentatlon z walką na pięści wykonany był po pierwszy raz w 33 olimpiadzie, przeto rzecz tę uważam za rozstrzygniętą i jestem zdania że pentatlon przyjąć musimy w tej formie, jak go pierwotnie wykonywano.

Punkt drugi był także przedmiotem wielu sporów między uczonymi. Mógłbym tu przytoczyć 26 autorów, którzy podają tyleż sposobów przeprowa-

dzania pentatlonu. Że jednakże — jak sądzę — byłoby to zbyt nudne, ograniczę się tylko do kilku. I tak:

Simonides: skok, bieg, dysk, oszczep, zapasy.

Artemidorus: bieg, dysk, skok, oszczep, zapasy.

Philostratos: zapasy, dysk, oszczep, skok, bieg.

Z nowszych autorów:

Boeckh: skok, bieg, dysk, oszczep, zapasy.

Pinder: skok, oszczep, bieg, dysk, zapasy.

Marquardt: bieg, skok, dysk, oszczep, zapasy.

Fedde i Dr. J. Scheiner: bieg, dysk, skok, oszczep, zapasy.

Dr. Haggenmüller: skok, bieg, oszczep, dysk zapasy.

Ten ostatni twierdzi, że następstwo walk zależało od „budowy ciała ludzkiego“ a więc najpierw ćwiczenia lekkie — bieg i oszczep — później trudniejsze i więcej nużące — skok i dysk — a wreszcie najcięższe — zapasy. Na to jednakże słusznie odpowiada W. Krampe, że trzy ostatnie ćwiczenia są bardzo męczące a choćby były przeplatane przerwami dla odpoczynku, to przecież takie nagłe zwalnianie z wysiłku i powracanie do tegoż nie byłoby racyonalnem uwzględnieniem „budowy ciała ludzkiego“, gdyż wtedy jest ono racyonalnem, jeśli ćwiczenia w nieprzerwanym porządku po sobie następują uwzględniwszy przy tem trudność i wysiłek.

Ponieważ trzech autorów: Artemidorus, Scheiner i Fedde podają taki porządek: bieg, dysk, skok, oszczep, zapasy i tenże za jedynie prawdziwy i najodpowiedniejszy uważają, przeto jestem zdania, że i nam przyjąć go należy.

Daleko ważniejszą a równie dotychczas nie wyjaśnioną jest kwestya przyznawania zwycięstwa. I tak: Boeck, Burette, Herman są zdania, że zwycięzcą był ten, kto pokonał przeciwników we wszystkich pięciu walkach.

Pinder twierdzi, że pierwszem ćwiczeniem był skok. Ci, którzy przeskoczyli przepisaną (jaką? nie podaje) dalekość, rzucali oszczepem. Z tych czterech najlepszych oszczepników biegało, z tych trzej najlepsi rzucali dyskiem a z tych dwu stawało do zapasów i zwycięstwo w zapasach rozstrzygało o ogólnem zwycięstwie.

Według Feddego — każdy, który zwyciężył przynajmniej w trzech walkach, był przypuszczany do zapasów a zwycięstwo w tychże rozstrzygało o ogólnem zwycięstwie.

Haggenmüller twierdzi, że zwycięzcą był ten, kto w zapasach zwyciężył a inne walki miały tylko ten wpływ, że od dobrego wypełnienia warunków zawisło przypuszczenie do następnego ćwiczenia a temsamem i do zapasów.

Mie jest zdania, że po odbyciu czterech pierwszych walk czterej zwycięzcy z tychże stawali do zapasów we 2 pary a następnie 2 zwycięzcy z tychże znowu walczyli ze sobą, aż w końcu został jeden zwycięzca ogólny.

Co się tyczy punktu 4-go, to nie ma nigdzie wzmianki, jakiego rodzaju zapasów używano i prawdopodobnie rodzaj tychże zależał od umowy między zapaśnikami.

Punkt 5-ty (miejsce zapasów) pomijam jako nas nie obchodzący.

Nagroda zwycięzcy nie miała żadnej pieniężnej wartości.

W świętym gaju Altis, chłopiec, którego rodzice żyli, świątecznie ubrany odcinał złotym nożem potrzebną ilość gałązek z drzewa oliwnego i kładł je na rzeźbionym i złotem wykładanym stole z kości słoniowej, poczem jeden z Hellanodików obwiązawszy wełnianym paskiem czoło Zwycięzcy, skroń jego wieńczył gałązką oliwną. Herold ogłaszał jego imię a lud go witał okrzykiem.

Lecz sława jego nie była tak chwilową, jak świeżość gałązki oliwnej. Imię jego wciągano w spis Olimpioników i na słupie do tego służącym ryto a poeci w podniosłych pieniach rozgłaszali sławę jego po Helladzie. Nadto po powrocie do domu zwycięzca poprzedzany przez pachołków niosących tablice z nazwami zawodów, w których zwyciężył i wieńce, które zdobył, w towarzystwie przyjaciół, krewnych i tłumów ludu wchodził wyłomem w murach miasta zrobionym na znak, że miasto, które takich mężów posiada, nie potrzebuje murów. Nadto otrzymywał od miasta uroczystą szatę, którą nosił przy uroczystych występach. Był wolnym od płacenia podatków a w Sparcie zwycięzcy tworzyli przyboczną drużynę króla.

Takim był pentatlon starożytnych.

W naszych czasach był pentatlon wprowadzony na boisko gimnastyczne na zjeździe gimnastyków niemieckich okręgu elbskiego w Kellinghufen w Holst d. 7. września r. 1892. Tam jednak w miejsce rzucania dyskiem wprowadzono rzucanie kamieniem.

Przepisy, które nas obowiązywać powinny, są następujące:

1. Każdy chcący brać udział w zawodach musi być członkiem polskiego tow. gimnastycznego „Sokół“.

2. Każdy musi brać udział we wszystkich pięciu zawodach.

3. Zawodem pierwszym będzie bieg.

Do biegu stają zawodnicy wylosowani szóstkami — najniższy na lewem skrzydle — i rozpoczynają bieg na dany znak trąbką. Długość drogi, którą należy przebiedz, wynosić będzie 100 m. Gdyby długość boiska nie wystarczyła do urządzenia biegu w linii prostej, wtedy na końcu 50-ciu m. wbitych będzie w ziemię 6 słupków, które zawodnicy chwyciwszy się lewą ręką tychże obiegną w koło i drugie 50 m. przebiegną w przeciwnym kierunku jak pierwsze.

Zwycięzcy z wylosowanych szóstek biegają jeszcze raz w razie danym także szóstkami, aż wreszcie zostanie jeden zwycięzca z biegów.

Przeszkadzanie sobie w biegu jakiegokolwiek rodzaju jest stanowczo wzbronione. Wykraczający przeciw temu będa wykluczeni od dalszych zawodów. Wyciągnięcie rąk w przód jakoteż rzucenie się na ziemię nie wystarcza przy mecie.

4. Zawodem drugim będzie rzucanie dyskiem.

Do tegoż stają zawodnicy podług wzrostu. Zaczynają najmniejsi. Rzut dyskiem jest rzutem w dal. Dalekość rzutów liczy się od końców palców nogi lewej po wypadzie do miejsca, gdzie dysk pierwszy raz dotknął ziemi. Jednorazowa poprawka jest dozwoloną a w tym wypadku rzut lepszy będzie policzony. Ten, który rzucił najdalej, będzie zwycięzcą w rzucaniu dyskiem.

5. Trzeciem ćwiczeniem będzie skok i to skok w dal. Zawodnicy stają doń podług wzrostu. Zaczynają najmniejsi. Poprawka jednorazowa jest dozwoloną, zawsze jednak skok lepszy będzie policzony. Długość skoku liczy się od przedniej krawędzi mostka (wzniesienia) do pięt skaczącego. Upadek czy to w przód czy to wstecz unieważnia skok. Ten, który najdalej doskoczył, będzie zwycięzcą w skoku.

6. Czwartem ćwiczeniem będzie rzucanie oszczepem. Do tegoż stają zawodnicy podług wzrostu. Zaczynają najmniejsi. Rzucanie odbywać się będzie z mostka szerokiego na 2 m. Rzut będzie rzutem w dal z utrudnieniami. Od krawędzi bocznych mostka będą biegły 2 linie równoległe, po za które rzucić nie wolno. Gdy więcej jak ½ długości oszczepu w chwili pierwszego upadku znajdzie się poza wspomnianemi

liniami, rzut uważanym będzie za zły. Nadto rzut jest także złym wtedy, gdyby rzucony oszczep leciał tępym końcem a nie grotem wprzód. Każdy z zawodników może 2 razy rzucić, liczy zaś zawsze rzut lepszy. Dalekość rzutu, liczy się od przedniej krawędzi mostka (wzniesienia) do przedniego końca czyli grotu oszczepu.

Gdyby zawodnik rzucając przekroczył mostek w przód, rzut taki uważanym będzie za zły. Ten, który najdalej rzuci, będzie zwycięzcą w rzucaniu oszczepem.

7. Ostatniem ćwiczeniem będą zapasy.

Do tych przypuszczeni będą tylko 4 zwycięzcy z wyż wymienionych zawodów. Stają oni do zapasów losami ustawieni w pary, a więc nr. 1. i 2. stanowi pierwszą, nr. zaś 3. i 4. drugą parę, które walczyć będą równocześnie.

Po skończonej walce następuje 10 m. pauzy, a po tej walczyć będą dwaj zwycięzcy z tych dwu par zapasów.

Zapasy odbywać się będą według szkoły francuskiej (a więc tylko do pasa chwyty). Zwyciężonym jest ten, który pierwszy obiema łopatkami wraz dotknie ziemi (do tego także obrót na ziemi z jednej łopatki na drugą należy). W wątpliwych wypadkach rozstrzygają sędziowie. Zapasy jednej pary trwać mogą najwyżej 10 minut. W razie nierozstrzygniętej walki następuje przerwa 5 m, poczem zapaśnicy znów stają do zapasów wziąwszy jednaki chwyt wskazany przez sędziów. W tym rodzaju zapasów zwyciężonym będzie ten, kto pierwszy którąkolwiek częścią ciała prócz stóp dotknie ziemi.

Zwycięzca w trzeciej parze zapasów będzie ogólnym zwycięzcą pentatlonu.

Nagrody trojakiego rodzaju rozdane będą po poprzedniem ogłoszeniu nazwiska zwycięzcy.

Nagrodę pierwszorzędną, wieniec z napisem, otrzyma ogólny zwycięzca pentatlonu. — Nagrody drugorzędne otrzymają dwaj zwycięzcy z pierwszych dwu par zapasów. — Wreszcie nagrody trzeciorzędne otrzymają czterej zwycięzcy z poszczególnych walk.

Co się tyczy przećwiczania poszczególnych walk, odsyłam chętnych do opisu w pierwszej części. Dodać tylko mogę, że oszczep i dysk nabyć można w każdej fabryce przyrządów gimn., albo można dać go ulać w jakiejkolwiek odlewarni żelaza trzymając się odpowiednich przepisów co do wagi (2 kg.), średnicy i kształtu.

Wskazówki do zapasów wydane przez d. Sz. Rucińskiego, nacz. Sokoła krakowskiego, drukowane będą w „Przewodniku gimn.“

Interpelacye zdrowotne

na przedwyborczem zgromadzeniu w Sanoku.

Ponieważ w społeczeństwie naszem doniosłość spraw zdrowotnych nie uświadomiła się jeszcze w tym stopniu, jak np. w Anglii gdzie nietylko parlament mający poważną liczbę lekarzy w swym składzie i premierowie gabinetów ale i cały oświecony ogół poświęcają im jak największą uwagę, — przeto podajemy tu trzy interpelacye zdrowotne lekarza i prezesa Sokoła sanockiego Dra Zaleskiego, które na zgromadzeniu przedwyborczem chętny znalazły u wyborców posłuch.

„Powszechną jest zgoda, mówił Dr. Zaleski, lekarzy-higienistów, że ludzkość a szczególnie ludy europejskie ulegają coraz większemu zwyrodnieniu fizycznemu, a w ślad za tem w żelaznej konsekwencyi idzie i zwyrodnienie umysłów. Wie o tem dziś już każdy średnio wykształcony człowiek nawet u nas. Ale nie każdy wie, że w szeregu największego zwyrodnienia fizycznego ludów europejskich ludy Austryi są niemal na czele, bo na drugiem miejscu. Pierwszą jest Hiszpania. A kiedy jeszcze dalej rzecz rozbierzemy na podstawie statystyki, zobaczymy, że w tej Austryi zwyrodnieniem fizycznem przoduje Galicya reszcie prowincyj Cislitawii z wyjątkiem Bukowiny! Stąd to w Galicyi największa śmiertelność, stąd tak lichy pobór wojskowy, a co gorsza, stąd płynie niski nasz poziom umysłowy i ogólna nędza, która staje się w Europie niemal przysłowiową... Ograniczę się tylko do trzech przyczyn najgorszych i wymagających jak najrychlejszej zmiany na lepsze, poparcia Sejmu i odpowiednich uchwał ustawodawczych.

I tak za największe zło uważam, jeśli w młodości a więc w okresie rozwoju człowieka stawia się przeszkody — rzeczy przeciwne naturze, szkodzące temu rozwojowi; zabija to rzec można talent i szczęście osobiste człowieka na całe życie a dla społeczeństwa stwarza jednostki bez energii, bez zdolności do czynu. Przeciwnym naturze co prawda jest nasz powszechny nieodpowiedni, niehigieniczny sposób życia, niehigieniczne są budynki szkolne i ich urządzenie, ale wprost zabójczym jest system naukowy w dzisiejszych szkołach średnich, dla rozwijających się organizmów. Najznakomitsze umysły naszego czasu zgodziły się, że w tych szkołach nie jest nauczanie, ale zapychanie głów ze szkodą na całe życie.

Zachodzi więc potrzeba spiesznej reformy szkół średnich, a w szczególności t. zw. gimnazyów „klasycznych“. Sejm nasz powinien bezwarunkowo co rychlej wziąć w tem inicyatywę, aby zmniejszyć liczbę godzin i przedmiotów.

Drugą przyczyną złego, wynikającą z powyższej t. j. z jednostronnego i prawie wyłącznego oddawania się zajęciom umysłowym, jest życie siedzące, życie bez ruchu naszej młodzieży, przyszłych obywateli. Życie bez ruchu sprowadza zaniedbanie układu mięśniowego t. j. największej masy w ciele naszem, czego następstwem jest upadek odżywiania ustroju a stąd upadek jego rozwoju! Temu złemu założyło sobie przeciwdziałać jedno z najpotężniejszych towarzystw naszych „Sokół“, bo związek jego liczy około 8000 — ośm tysięcy członków, przez racyonalną wychowawczą gimnastykę. Trzeba, żeby Sejm nasz towarzystwami temi więcej zaopiekował się niż dotąd i dopomagał, aby jak najrychlej u nas ciałem się stało hasło sokole: „zdrowa dusza w zdrowem ciele“. Należy zatem w sejmie dążyć do tego, aby we wszystkich i wszystkich szkołach w Galicyi gry i gimnastyka stały się przedmiotami obowiązkowymi!

Tak jak Hiszpania i Austrya są najbardziej fizycznie zwyrodniałe, tak Norwegczyków na podstawie badań ścisłych należy uważać za ludzi fizycznie normalnych. Nie jest to wyłączną zasługą ich klimatu, ale zasługą ich sposobu życia zgodnie z prawami natury. Do najstraszliwszych pogwałceń natury przez człowieka należy niewątpliwie, jak tego naukowe badania i codzienne doświadczenia dowodzą, nadużywanie alkoholów. Jak energicznie i skutecznie walczą w Norwegii i Szwecyi z alkoholizmem, świadczy okoliczność, iż w żadnej gminie nie wolno sprzedawać napojów wyskokowych, jeżeli na to nie zgodzi się w osobnem głosowaniu większość członków gminy liczących więcej jak 25 lat i to bez różnicy płci. Jeżeli zapadnie uchwała dozwalająca sprzedaży, obejmuje ją nie pry-

watna osoba ale towarzystwo osobno w tym celu utworzone, któremu wolno pełnić swą czynność tylko w dnie powszednie od 8. rano do 5 po południu i które cały czysty dochód ze sprzedaży oddaje na cele dobroczynne w gminie. Należy zatem dążyć w sejmie do reformy i uzyskania podobnej lub lepszej jeszcze ustawy niż szwedzka, bo to, co dziś mamy, uważam za niedostateczne!

„Poseł, który zdoła pozyskać głosy dla spraw zdrowia — a może co więcej — przemienić, że tak powiem, w jedno stronnictwo zdrowotne Sejm cały, zasłuży sobie na błogosławieństwo całego narodu i wtedy spadnie łuska ludziom z oczu i przekonają się, że — jak to już wielki Adam powiedział — zbawienie nie w tem leży, z którego stronnictwa poseł pochodzi i czy rodzony jest na wsi czy w mieście, z herbem lub bez herbu, ale czy jest człowiekiem rozumnym, wykształconym, znającym potrzeby kraju swego, a przedwszystkiem człowiekiem pracowitym, z charakterem i prawym synem tej wspólnej ziemi. Trzeba dokładać wszelkich starań, aby od pałacu do wiejskiej strzechy świadomą stała się prawda, że cztery są podstawy szczęścia i bytu narodowego: dobrobyt, oświata, moralność i zdrowie fizyczne".

Ćwiczenia wolne

czyli

wspólne na miejscu

przez

Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcya XXIII.

Osnowa: skurcze i rzuty ramion równostronne. Ruchy tułowia. Ruchy nóg prostych: poskoki, tupnięcia i kroki.

Postawa zasadna: ramiona zwisłe.

Takt: 1., 2. (3).

A.

I. „Ramiona skurcz — **I.**, rzuć w pion — **2.**, opuść bokiem w dół — **3.**".

II. „Zakrok lewą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się wprzód, na 2. wstecz, na 3. się prostuj — **I.**, **2.** (**3**)".

III. „Zmiana postawy zakrocznej w prawo poskokiem — **wraz!** Ten sam ruch ramion i tułowia — **I.**, **2.** (**3**)".

IV. „Postawa (prawa ku lewej) — **wraz!** Poskocz obunóż (na palcach obu stóp równocześnie) — **I.**, wykrok lewą (na palcach stopy prawej) — **2.** (**3**)".

V. „Łącznie (I. i III.): ramiona skurcz, poskocz obunóż — **I.**, ram. w pion, wykrok lewą — **2.** (**3**)".

VI. „Poskok obunóż — **I.**, wykrok prawą — **2.** (**3**)".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ram. skurcz, poskocz obunóż — **I.**, ram. w pion, wykrok prawą — **2.** (**3**)".

„Z podnoszeniem kolan ku piersi na miejscu w po-**chód!**" Takt od 1 do 20.

B.

I. „Ramiona skurcz — **I.**, rzuć w bok — **2.** (**3**)".

II. „Tak samo: (w postawie zasadnej) na 1. skłoń się wstecz, na 2. w lewo, na 3. wprzód — **I.**, **2.** (**3**)".

III. „Tak samo, a na 2. skłoń się w prawo — **I.**, **2.** (**3**)".

IV. „Lewą nogą tupnij (całą stopą) — **I.**, zakrok lewą — **2.** (**3**)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. skurcz, lewą tupnij — **I.**, ram. w bok, zakrok lewą — **2.** (**3**)".

VI. „Prawą nogą tupnij — **I.**, zakrok lewą — **2.** (**3**)".

VII. „Łącznie (I. i IV.): ramiona skurcz, prawą tupnij — **I.**, ram. w bok, zakrok prawą — **2.** (**3**)".

„Na 1. przysiądź, na 2. powstań. Takt od 1 do 10."

C.

I. „Ram. skurcz — **I.**, rzuć wprzód — **2.** (**3**)".

II. „Rozkrok lewą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się w lewo, na 2. zwróć się w lewo, na 3. odwróć się i skłoń się wprzód — **I.**, **2.** (**3**)".

III. „Tak samo, na 1. skłoń się w prawo, a na 2. zwróć się w prawo — **I.**, **2.** (**3**)".

IV. „Postawa (lewa ku prawej) — **wraz!** Poskocz obunóż — **I.**, rozkrok lewą — **2.** (**3**)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ram. skurcz, poskocz obunóż — **I.**, ram. wprzód, rozkrok lewą — **2.** (**3**)".

VI. „Poskok obunóż — **I.**, rozkrok prawą — **2.** (**3**)".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona skurcz, poskocz obunóż — **I.**, ramiona wprzód, rozkrok prawą — **2.** (**3**)".

„Przysiądź — **wraz!** w postawie przysiadnej na miejscu — **skacz!**" Takt od 1 do 10.

D.

I. „Ramiona skurcz — **I.**, rzuć (jak najwyżej) wstecz — **2.** (**3**)".

II. „Rozkrok prawą — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. wprzód, na 3. się prostuj — **I.**, **2.** (**3**)".

III. „Postawa (prawa do lewej) — **wraz!** Poskocz obunóż — **I.**, ram. wstecz, wykrok lewą do środka — **2.** (**3**)".

IV. „Łącznie (I. i III.): ram. skurcz, poskocz obunóż — **I.**, ram. wstecz, wykrok lewą do środka — **2.** (**3**)".

V. „Poskocz obunóż — **I.**, wykrok prawą do środka — **2.** (**3**)".

VI. „Łącznie (I. i V.): ramiona skurcz, poskocz obunóż — **I.**, ram. wstecz, wykrok prawą do środka — **2.** (**3**)".

„Przysiądź: na 1. nogę lewą wyprostuj w bok, na 2. wróć do przysiadu". Takt od 1 do 10.

E.

I. „Ram. skurcz — **I.**, rzuć w pion zewnątrz — **2.**, opuść bokiem — **3.**".

II. „Poskokiem rozkrok — **wraz!** Tak samo: na 1. skłoń się wstecz, na 2. w lewo, na 3. wprzód — **I.**, **2.** (**3**)".

III. „Tak samo, a na 2. skłoń się w prawo — **I.**, **2.** (**3**)".

IV. „Poskokiem postawa — **wraz!** Lewą nogą tupnij — **I.**, wykrok lewą zewnątrz (na palcach stopy prawej) — **2.** (**3**)".

V. „Łącznie (I. i IV.): ramiona skurcz, lewą tupnij — **I.**, ramiona w pion zewnątrz, wykrok lewą zewnątrz — **2.** (**3**)".

VI. „Prawą nogą tupnij — **I.**, wykrok prawą zewnątrz — **2.** (**3**)".

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona skurcz, prawą tupnij — **I.**, ramiona w pion zewnątrz, wykrok prawą zewnątrz — **2.** (**3**)".

„Przysiądź: na 1. nogę prawą wyprostuj w bok, na 2. wróć do przysiadu". Takt od 1 do 10.

F.

I. „Ram. skurcz — I., rzuć w pion do środka — 2., opuść bokiem w dół — 3.“.

II. „Zakrok prawą — wraz! To samo: na 1. skłoń się w prawo, na 2. wstecz, na 3. wprzód — I., 2. (3)“.

III. „Zmiana postawy zakrocznej w lewo poskokiem — wraz! Tak samo, a na 1. skłoń się w lewo — I., 2. (3)“.

IV. „Postawa (lewa ku prawej) — wraz! Poskocz obunóż — I., zakrok lewą do środka — 2. (3)“.

V. „Łącznie (I. i IV.): ramiona skurcz, poskocz obunóż — I., ram. w pion do środka, zakrok lewą do środka — 2. (3)“.

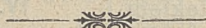
VI. „Poskocz obunóż — I., zakrok prawą do środka — 2. (3)“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): ramiona skurcz, poskocz obunóż — I., ram. w pion do środka, zakrok prawą do środka — 2. (3)“. (C. d. n.).



Ćwiczenia na III. Zlot sokolstwa polskiego w Krakowie

uchwalone przez związkowe Grono nauczycielskie.



Ćwiczenia wolne

opracowane przez Grono nauczycielskie „Sokoła“ w Krakowie.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół (ręce w pięść zwinięte).
Takt: 1, 2, 3, (4).

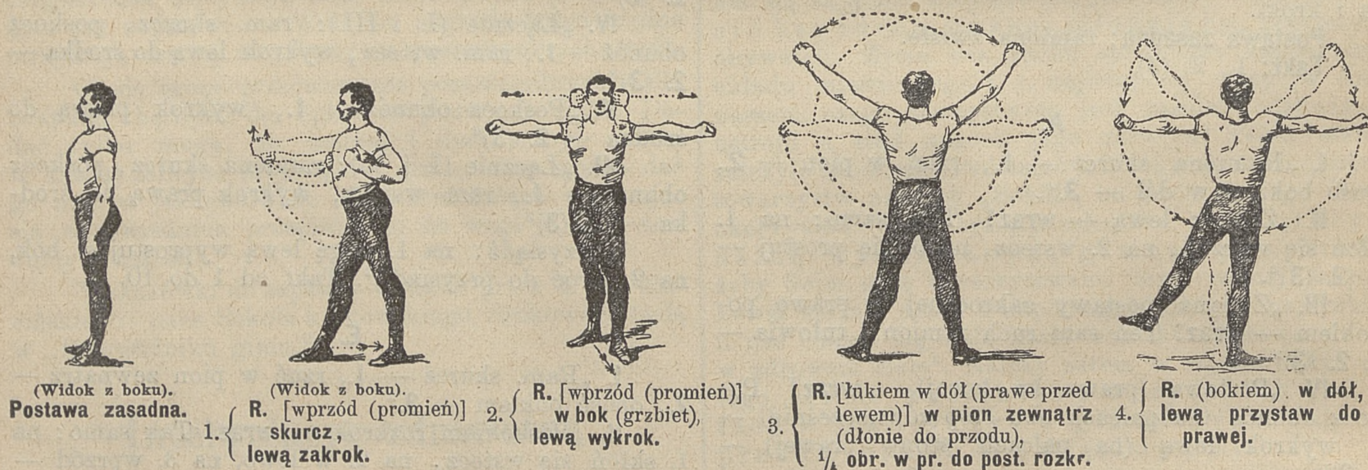
Ruch: mierny (każdy ruch = 2 sekundy).
Każde ćwiczenie: ośm razy.

Objaśnienie: Postawa zasadna = pięty złączone, palce nóg na długość własnej stopy rozwarte, nogi w kolanach wyprostowane, brzuch bez przesady wciągnięty, biodra w linii poziomej, piersi wprzód podane, barki wstecz cofnięte, ramiona zwisłe, ręce w pięść zwinięte dłonią do uda zwrócone, głowa w górę wzniesiona, wzrok na okaziciela; ciężar ciała spoczywa na obu przedstopiach. Ćwiczący z boku widziany nie stoi pionowo, lecz nieco ukośnie wprzód.

Takt: na (4) powrót do postawy zasadnej.

Długość kroku = 50 cm.; wypadu = 75 cm.

Obraz I.



(Widok z boku). **Postawa zasadna.**

(Widok z boku). 1. R. [wprzód (promień)] **skurcz, lewą zakrok.**

2. R. [wprzód (promień)] **w bok (grzbiet), lewą wykrok.**

3. R. [łukiem w dół (prawe przed lewem)] **w pion zewnątrz** (dłonie do przodu), **1/4 obr. w pr. do post. rozkr.**

4. R. (bokiem) **w dół, lewą przystaw do prawej.**

Objaśnienie:

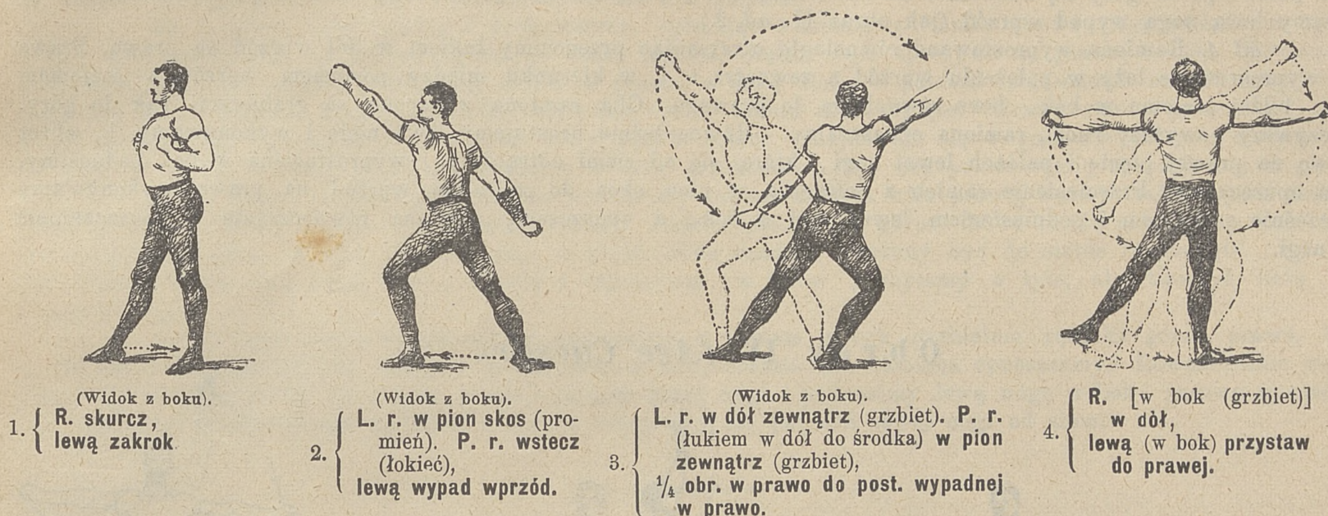
ad 1. Ramiona wyprostowane podnosimy do poziomu wprzód, przyczem wielkie palce ku górze są zwrócone, poczem kurczymy tak, że łokcie wstecz cofnięte przylegają do boków a pięści dotykają piersi. Równocześnie lewą nogę na długość jednego kroku w prostym kierunku wstecz posuwamy, stając na obu całych stopach. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 2. Ramiona prostujemy równolegle do siebie szybkim rzutem do poziomu wprzód, przyczem wielkie palce ku górze są zwrócone, następnie zwracając ręce grzbietem do góry, rozkładamy ramiona wyprostowane do poziomu w bok. Równocześnie lewą nogą wykraczamy w prostym kierunku wprzód na długość jednego kroku, stając na obu całych stopach. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 3. Ramiona przenosimy łukiem w dół do środka, krzyżując prawe ramię przed lewem w pion zewnątrz (pośredni kierunek skośny między pionem a poziomem w bok) dłońmi do przodu. Ramiona przebiegają kierunki w dół zewnątrz, w dół, w dół do środka, wprzód do środka, w pion do środka, w pion, wreszcie w pion zewnątrz. Równocześnie wznosząc palce nóg wykonujemy $^1/_4$ obrotu w prawo na obu piętach do postawy rozkrocznej. Obie nogi mają być wyprostowane, pięty winny leżeć w jednej linii. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 4. Ramiona wyprostowane opuszczamy bokiem a równocześnie podnosimy wyprostowaną lewą nogę w bok i wracamy do postawy zasadnej.

Obraz II.



1. (Widok z boku). **R. skurcz, lewą zakrok.**

2. (Widok z boku). **L. r. w pion skos** (promień). **P. r. wstecz** (łokieć), **lewą wypad wprzód.**

3. (Widok z boku). **L. r. w dół zewnątrz** (grzbiet). **P. r.** (łukiem w dół do środka) **w pion zewnątrz** (grzbiet), **$^1/_4$ obr. w prawo do post. wypadnej w prawo.**

4. **R.** [w bok (grzbiet)] **w dół, lewą** (w bok) **przystaw do prawej.**

Objaśnienie:

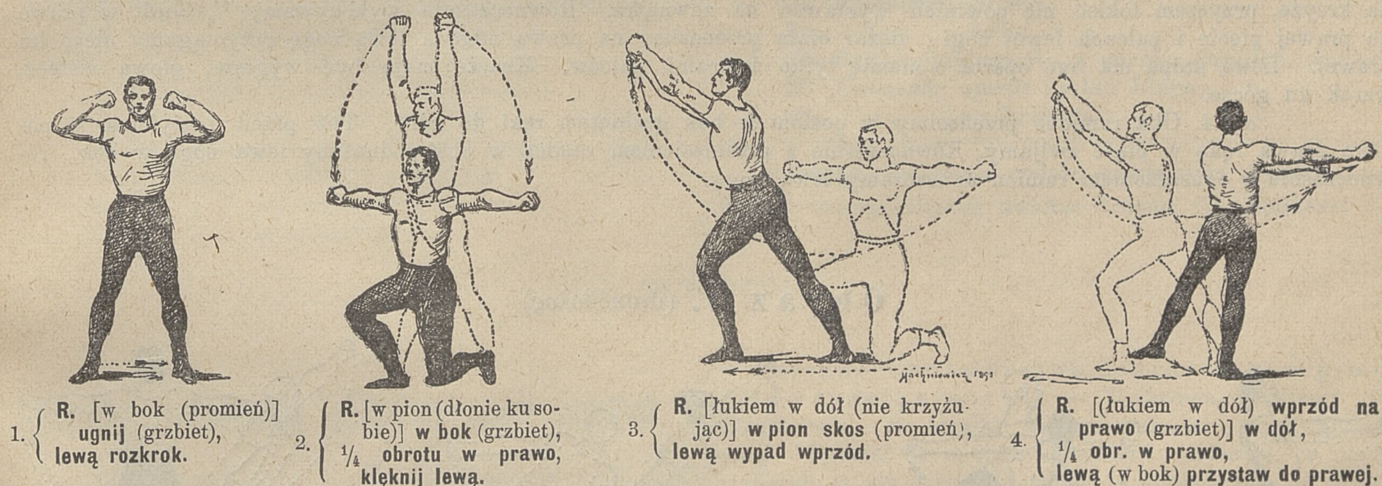
ad 1. Ramiona kurczymy, uginając przedbark do barku, przyczem łokcie wstecz są cofnięte, ramiona przylegają do boków, a pięści dotykają piersi. Równocześnie lewą nogę o krok wstecz cofamy. Obie nogi są wyprostowane, ciężar ciała spoczywa na obu stopach (nie na palcach).

ad 2. Lewe ramię prostujemy w pion skos t. j. w pośrednim kierunku skośnym między pionem a poziomem wprzód, przyczem wielki palec jest zwrócony ku górze, grzbiet ręki na zewnątrz. Prawe ramię prostujemy wstecz, zwracając rękę małym palcem do góry, grzbietem na zewnątrz. Oba ramiona powinne leżeć w linii prostej. Równocześnie lewą nogę wysuwamy na długość jednego wypadu wprzód, w kolanie uginamy o tyle, aby prostopadła od lewego kolana padała na końce palców lewej stopy, tułów pochylamy wprzód o tyle, aby tworzył z nogą prawą linię prostą. Stoimy na obu stopach (nie na palcach).

ad 3. Lewe ramię wyprostowane przenosimy w dół zewnątrz t. j. w pośrednim kierunku skośnym między położeniem w dół a poziomem w bok. Prawe ramię wyprostowane przenosimy łukiem tuż koło prawego uda w dół na lewo, potem w pion do położenia w pion zewnątrz (pośredni kierunek skośny między pionem a poziomem w bok). Położenie obu rąk grzbietem ku górze. Oba ramiona winne leżeć w linii prostej. Równocześnie wznosimy palce nóg nieco w górę i wykonywamy $^1/_4$ obrót w prawo na obu piętach, lewą nogę w kolanie prostujemy a prawą uginamy jak przy wypadzie wprzód (*ad 2.*). Tułów utrzymujemy pionowo. Obie nogi stoją na całych stopach.

ad 4. Oba ramiona proste przenosimy w bok w tem samem położeniu rąk i opuszczamy, a lewą nogę podnosimy wyprostowaną w bok, poczem łączymy z prawą.

Obraz III.



1. **R.** [w bok (promień)] **ugnij** (grzbiet), **lewą rozkrok.**

2. **R.** [w pion (dłonie ku sobie)] **w bok** (grzbiet), **$^1/_4$ obrotu w prawo, klęknij lewą.**

3. **R.** [łukiem w dół (nie krzyżując)] **w pion skos** (promień), **lewą wypad wprzód.**

4. **R.** [(łukiem w dół) **wprzód na prawo** (grzbiet)] **w dół, $^1/_4$ obr. w prawo, lewą** (w bok) **przystaw do prawej.**

Objaśnienie:

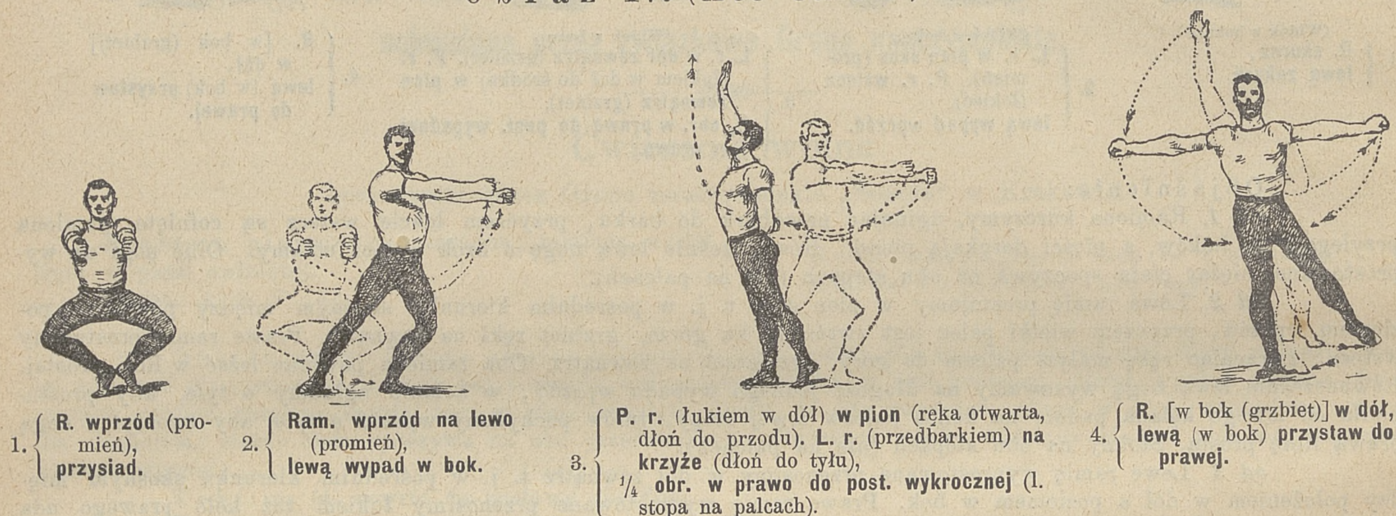
ad 1. Wyprostowane ramiona podnosimy w bok, wielkim palcem do góry zwrócone, poczem uginamy przedbarki do barków. Barki leżą w jednej linii prostej w poziomie w bok, pięści w przegubach ku barkom ugięte, grzbietem do góry zwrócone. Równocześnie lewą nogę posuwamy na długość kroku w bok w kierunku osi ramion. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 2. Ramiona w górę prostujemy, przyczem małe palce do przodu są zwrócone, następnie rozkładamy wyprostowane ramiona do poziomu w bok, zwracając ręce grzbietem do góry. Zwrot ramion do położenia grzbietnego ma być wykonany zwolna w pierwszej połowie drogi z pionu do poziomu w bok t. j. w chwili kiedy ramona są w położeniu w pion zewnątrz, winny już być grzbietem ręki ku górze zwrócone. Równocześnie z rzutem ramion w pion wykonywamy $^1/_4$ obrót w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi do postawy wykrocznej w prawo, a równocześnie z rozkładem ramion w bok, klękamy na lewe kolano. W klęczce utrzymujemy tułów i głowę pionowo.

ad 3. Ramiona wyprostowane, dłońmi w dół zwrócone przenosimy łukiem w dół, poczem bez krzyżowania w pion skos. Ramiona leżą do siebie równolegle w skośnym kierunku między pionem a poziomem wprzód, wielkie palce rąk do góry są zwrócone. Równocześnie z klęczki powstajemy, prostując obie nogi w kolanach i wykonywamy lewą nogą wypad wprzód (jak obraz II. *ad 2.*).

ad 4. Ramiona wyprostowane równolegle utrzymując przenosimy łukiem w dół wprzód na prawo. Prawe ramię wyprostowane leży w położeniu wprzód a zewnątrz t. j. w kierunku między poziomem wprzód a poziomem w bok, bliżej poziomu w bok, lewe równolegle do prawego. Oba ramiona zwrócone są grzbietami rąk do góry. Zaznaczywszy powyższy ruch, ramiona opuszczamy. Równocześnie prostujemy lewą nogę i wykonywamy $^1/_4$ obrót w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi, którą się od ziemi odtrącamy i wyprostowaną w bok podnosimy, poczem opuszczamy. Przeniesienie ramion z położenia w pion skos do położenia wprzód na prawo wykonywamy równocześnie z obrotem i podniesieniem lewej nogi w bok, a opuszczamy ramiona równocześnie z opuszczeniem lewej nogi.

Obraz IV. *(Ave Caesar).*



1. **R. wprzód** (promień), **przysiad.**
2. **Ram. wprzód na lewo** (promień), **lewą wypad w bok.**
3. **P. r.** (łukiem w dół) **w pion** (ręka otwarta, dłoń do przodu). **L. r.** (przedbarkiem) **na krzyże** (dłoń do tyłu), $^1/_4$ **obr. w prawo do post. wykrocznej** (l. stopa na palcach).
4. **R.** [w bok (grzbiet)] **w dół, lewą** (w bok) **przystaw do prawej.**

Objaśnienie:

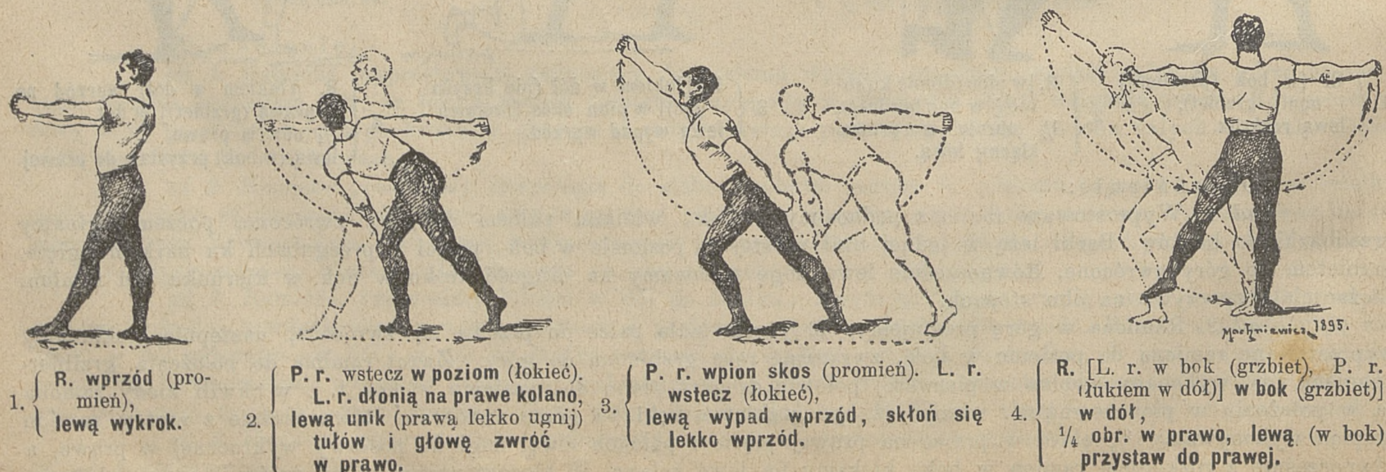
ad 1. Ramiona wyprostowane, wielkim palcem w górę zwrócone podnosimy do poziomu wprzód. Pięści leżą w wysokości barków, ramiona do siebie równolegle. Równocześnie stając na palcach uginamy nogi w kolanach tak, aby uda spoczywały na łydkach. Tułów utrzymujemy pionowo.

ad 2. Nie zmieniając położenia ramion względem siebie, przenosimy je w płaszczyźnie poziomej do położenia wprzód na lewo (analogicznie jak obraz III. *ad 4.*). Równocześnie wykonywamy lewą nogą wypad w bok.

ad 3. Prawe ramię wyprostowane przenosimy łukiem w dół, w tem miejscu rękę otwieramy poczem w pion. Ramię lekko ugięte leży blisko głowy, dłoń do przodu jest zwrócona, wszystkie palce są złączone, ręka w przegubie nieco wstecz ugięta znajduje się nad prawem okiem. Lewe ramię z ręką w pięść zwiniętą składamy na krzyże, przyczem łokieć nie powinien wystawać na zewnątrz. Równocześnie wykonywamy $^1/_4$ obrót w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi, ciężar ciała przenosimy na prawą nogę a lewą nogę przyciągamy nieco ku prawej. Lewa stopa ma być oparta o ziemię tylko końcami palców. Krzyże mają być wygięte, głowa wstecz, wzrok ku górze.

ad 4. Oba ramiona przenosimy w poziom w bok grzbietem ręki do góry. Tuż przed przejściem w poziom prawą rękę w pięść zwijamy. Równocześnie z przeniesieniem ramion w bok podnosimy lewą nogę w bok, równocześnie z opuszczeniem ramion opuszczamy lewą nogę.

Obraz V. (δισκόβολος).



1. **R. wprzód** (promień), **lewą wykrok.**
2. **P. r.** wstecz **w poziom** (łokieć). **L. r. dłonią na prawe kolano, lewą unik** (prawą lekko ugnij) **tułów i głowę zwróć w prawo.**
3. **P. r. wpion skos** (promień). **L. r.** wstecz (łokieć), **lewą wypad wprzód, skłoń się lekko wprzód.**
4. **R.** [L. r. w bok (grzbiet), P. r. (łukiem w dół)] **w bok** (grzbiet)] **w dół,** $^1/_4$ **obr. w prawo, lewą** (w bok) **przystaw do prawej.**

Objaśnienie:

ad 1. Ramiona wyprostowane podnosimy wprzód do poziomu, przyczem wielkie palce do góry są zwrócone. Ramiona są do siebie równoległe, pięści w wysokości barków. Równocześnie wysuwamy lewą nogę wprzód na długość jednego kroku. Ciężar ciała spoczywa na obu stopach.

ad 2. Lewą nogę cofamy o krok wstecz, opierając o ziemię palcami, prawą nogę w kolanie uginamy o tyle, aby prostopadła od kolana padała na końce palców. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze. Równocześnie pochylamy się nieco wprzód, zwracamy tułów w prawo, a lewą dłoń — palcami złączonemi na zewnątrz — opieramy tuż ponad prawem kolanem. Lewe ramię ma być w łokciu nieco ugięte. Prawe ramię przenosimy, łukiem w dół wstecz, tak wysoko, aby po oparciu lewej ręki o kolano, znajdowało się w poziomie wstecz, małym palcem do góry zwrócone. Głowę zwracamy w prawo w celu przekonania się, czy prawe ramię znajduje się w poziomie.

ad 3. Prawe ramię wyprostowane przenosimy łukiem dolnym koło prawej strony ciała w pion skos (kierunek pośredni między pionem a poziomem wprzód) wielkim palcem ku górze Lewe ramię przenosimy wstecz, małym palcem ku górze, a lewą rękę zwijamy w pięść. Oba ramiona powinny być do siebie równoległe. Równocześnie wykonywamy lewą nogą wypad wprzód z tupnięciem, a tułów pochylamy o tyle, aby tworzył linię prostą z prawą nogą.

ad 4. Lewe ramię wyprostowane przenosimy w poziom w bok grzbietem ręki ku górze, prawe, łukiem w dół tuż koło prawego uda, również do poziomu w bok, poczem oba ramiona opuszczamy. Równocześnie wykonywamy $1/4$ obrót w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi i podnosimy lewą nogę w bok, poczem opuszczamy. Dla szybkiego i łatwiejszego wykonania obrotu odtrącamy się palcami lewej nogi od ziemi.

Ćwiczenia w zastępach.

Podał A. Durski.

1. Ćwiczenia wolne na miejscu (ustawienie dowolne).
2. Musztra zastępu.
3. „ *plutonu.*
4. „ półdrużyny.
5. *Igrzyska jednostek* (woltyże, skoki, wytrzymania).
6. *Ćwiczenia wolne towarzyskie* (dowolne ustawienie, dowolne wiązania)
7. *Igrzyska dwójek*, *trójek* i t. d. (młynki, dzwony, katulania i t. p.).
8. *Ćwiczenia towarzyskie w skokach.*
9. „ „ „ *w podnoszeniu i dźwiganiu drugich.*
10. *Ćwiczenia w budowaniu piramid.*
11. Gry wolne, z pomocą drugich.
12. *Mocowania wolne* (ciągnienie, pchanie i t. p.).
13. *Zapasy — na tułów i ramiona* (francuskie).
14. „ — *na całe ciało* (sokole).
15. „ — na nogi (amerykańskie).
16. Szermierka na pięście (boksowanie).
17. „ „ stopy (kopanie).
18. Gry wolne z oporem drugich (walki).
19. Ćwiczenia ciążkami na miejscu
20. „ *żelaznemi laskami.*
21. „ maczugami.
22. *Ćwiczenia ciężarami.*
23. „ *w rzucaniu i chwytaniu:* piłek, balonow i t. p.
24. *Ćwiczenia w rzucaniu ciężarami*, oszczepem, kręgiem i t. p.
25. *Ćwiczenia w rzucaniu i chwytaniu ciężarów.*
26. *Ćwiczenia towarzyskie żelaznemi laskami* (dwójek, trójek i t. d.).
27. Ćwiczenia towarzyskie żerdkami.
28. „ „ *ciężarami.*
29. „ „ *w rzucaniu i chwytaniu:* piłek, balonów i t. p.
30. Gry z przyborami z pomocą drugich.
31. *Mocowania przyborami: kijkiem*, *pchadłem*, liną, gurtem i t. p.
32. *Szermierka sieczna.*
33. „ *kolna.*
34. Gry z przyborami, z oporem drugich (walki).
35. *Ćwiczenia oporne* (układ Linga).
36. „ *na łęczkach.*

Uwaga. Ćwiczenia podane odmiennym drukiem, polecamy szczególniejszej uwadze druhom Naczelnikom!

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

Związek Sokołów w Poznańskiem. Na zebraniu Wydziału Związku oznajmia druh prezes, iż Szymborz zgłosił przystąpienie do Związku; przyłączony do okręgu północnego. Powstało nowe gniazdo w Wąbrzeźnie w Prusach zachodnich. — Z powodu słabego prenumerowania „Przewodnika gimn.“ roześle Związek do gniazd wezwanie, aby go liczniej odbierały. — Zwrócono uwagę na brak stosownych podręczników gimnastycznych, mianowicie u nas, gdzie mało jest nauczycieli gimnast. fachowo wykształconych; potrzeba przymusza nas do przypomnienia, aby przyspieszono zapowiedziane wydawnictwo podręczników gimn. dla początkujących. — Gniazdom podajemy do wiadomości, iż szpilki z monogramami zaprowadzone przez Wydział w miejsce sokolików nadeszły, w cenie 9 marek za sto. Gniazda mogą je sprowadzać od druha Gładysza, naczelnika związkowego, Poznań, Bazar. Za Wydział *Łebiński*, sekretarz.

Brzeżany (w listopadzie 1895). Brak stałego korespondenta w naszym Wydziale zmusza mnie do przywłaszczenia sobie tego urzędu, skoro ta czynność jest pożądaną dla interesów ogólno-sokolich. Ostatnią notatkę moją skończyłem z dniem 15. września, dziś chcę przejrzeć i opisać naszą działalność do połowy listopada. Ze względu na szczupłe ramy „Przewodnika“ będę starał się być treściwym.

Praca nasza w minionym właśnie okresie czasu ograniczała się prawie wyłącznie na Wydziale, samo towarzystwo, ogół jego pozostał i nadal bezczynnym (boję się używać wyrazu „letarg“, aby się nie narazić na zarzut szablonowości!). Wszelkie usiłowania Wydziału były też skierowane ku obudzeniu ruchu i to ruchu gimnastycznego między druhami. Postarał się więc Wydział (za inicyatywą wice-prezesa) o gruntowną rekonstrukcyę sali i przygotowanie jej do użytku zimowego; wybudowano komin, dano nowe piece i okna kosztem 85 zł., dotychczas bowiem w lokalu naszym, przerobionym z piętrowej wozowni nie było wcale komina, piece blaszane fungowały bardzo źle (z powodu zbyt podeszłego wieku!), okna nie przystawały do ram, słowem było niepodobieństwem odbywać ćwiczenia w izbach, tak nieodpowiednio urządzonych, a co najważniejsza nie mających wentylacyi. Obecnie przedstawia się nasza sokolnia wcale dobrze i może należycie służyć swemu celowi. Z uznaniem podnoszę, że prezes nasz d. Maresz ofiarował bezinteresownie na cel tej rekonstrukcyi kwotę 25 zł. z własnych funduszów.

Należało się spodziewać, że po takiej przebudowie, po usunięciu wszelkich wadliwości w sali gimnastycznej, po przerwie 3-tygodniowej, tem wywołanej, ruch ćwiczebny się wzmoże. Nadzieja ta jednak okazała się płonną, bo cyfra ćwiczących waha się między 6 i 8 (na 100 członków!) Wydział więc chwycił się jeszcze jednego środka i postanowił urządzać co miesiąca wieczornice w lokalnościach Towarzystwa dla członków z wolnym wstępem. Program takich wieczornic może składać się tylko z części muzykalnej i artystycznej i z produkcyi gimnastycznych, (tańce są wykluczone). Pierwsza taka wieczornica odbyła się w dniu 16. listopada. Zagaił ją d. wiceprezes stosownem przemówieniem, z którego wyjmujemy niektóre ważniejsze ustępy.

„Postanowiliśmy — rzekł — zapomocą wieczornicy zgromadzić Was tu, druhowie, aby Wam pokazać, że pomimo wszelkiej prostoty, jaka cechuje tę naszą sokolnię, można tu całkiem dobrze i wygodnie oddawać się ćwiczeniom ciała i że ci, którzy zasłaniali się nieodpowiedniem urządzeniem sali przed spełnianiem obowiązków sokolich, czynili to z prostego braku chęci do pracy.

Te komnaty proste, ale dość dla nas przestronne, odpowiadają przepisom higieny i trzeba „w nie tchnąć tylko ducha pracy i obowiązku, aby się stały tem, czem być powinny, tj. miejscem wspólnych ćwiczeń ciała, miejscem zjednoczenia się wszystkich druhów pod jedną komendą“.

Następnie wykazywał mowca cel, doniosłość i dobroczynny wpływ ćwiczeń gimnastycznych i tak ciągnął dalej: „Nasze skarlałe fizycznie społeczeństwo jedynie gimnastyką może ratować swoją zagrożoną egzystencyę. Pomijając więc kwestyę, że zdrowie jest najcenniejszym skarbem doczesnym człowieka, musimy sobie powiedzieć, że sprawa ćwiczeń gimnastycznych nie jest sprawą osobistą tej lub owej jednostki, lecz sprawą społeczną, sprawą patryotyczną. Kto zatem sprawie tej służyć niechce, kto ją sobie lekceważy lub od pracy na tem polu się usuwa, ten nie tylko szkodzi sobie, lecz zarazem działa na szkodę społeczeństwa, sprzeciwia się obowiązkom patryotycznym.

Patrzmy na inne narody: one pojęły, że społeczeństwo fizycznie niedołężne nie jest zdolne do wielkich czynów, do poświęcenia za sprawę ojczystą: u nich też kwitną i rozwijają się Towarzystwa gimnastyczne, zastępy ćwiczących liczą się tam nie na dziesiątki, nie na setki, lecz na tysiące. Młodzi i starzy bez różnicy stanów i zawodu spieszą pilnie do sal gimnastycznych, pierwsi, aby swe siły rozwijać i kształcić, drudzy, by utrzymać to, co jeszcze posiadają. — U nas inaczej, nasz ogół uważa Towarzystwa sokole za równe innym służącym rozrywce lub obliczonym „na zabicie czasu“, nasz ogół zapomina, że sprawa ćwiczeń gimnastycznych to święty obowiązek, którego spełnienie winniśmy społeczeństwu, winniśmy Ojczyźnie. Ze wstydem przychodzi mi skonstatować fakt, że w naszem gnieździe liczba stale ćwiczących nie dosięgła nigdy 20 i że nie tylko nie podnosi się, lecz nawet upada. Apatya, jaka nas ogarnęła, jest wprost przerażającą i zdolną zachwiać nadzieję w polepszenie naszej doli narodowej.

Na rozrywki czas mamy, lecz na spełnianie obowiązków patryotycznych — nie umiemy go znaleźć. Źle się dzieje u nas, źle bardzo“.

Dalej odezwał się mowca w te słowa: „Do młodszych szczególniej druhów się zwracam, do ich zapału się odwołuję, bo przedewszystkiem młodzieży jest obowiązkiem zaciągać się pod sztandar czynnych sokołów, starszych proszę o poparcie moralne dla naszych usiłowań i przyuczanie młodzieży do rzemiosła sokolego. Jeżeli kiedy, to przedewszystkiem w tym roku, jako roku żałoby, powinniśmy się ocknąć, zabrać szczerze do dzieła i założyć trwałą podwalinę naszej przyszłości narodowej“.

„Oby dzień dzisiejszy — zakończył d. wice-prezes, był początkiem lepszej ery w życiu naszego Towarzystwa, a wtedy ziści się i u nas oddawna upragnione życzenie: „co Polak, to Sokół!“

Na dalszą część programu złożyły się dwa chóry męskie („Nieszpory“ Beethovena i Orłowskiego „Polonez Kościuszki“), ćwiczenia gimnastyczne wolne i z laskami, oraz piękne deklamacye d. Hagena „Dwaj ranni“ i d. Orobkiewicza Wład. „Branka“ Niemojowskiego. Zakończył wieczornicę d. prezes, nawołując do licznego udziału w ćwiczeniach gimnastycznych.

Audytoryum nie było zbyt liczne, zebrało się bowiem zaledwie trzydziestu kilku druhów. Bardzo zachęcająco oddziałać powinna obecność tak poważanych i czcigodnych druhów, jak d. Dra Grzegorczyka (pierwszego prezesa naszego gniazda) i d. Morwitza b. prezesa, którzy choć sami nie ćwiczą, lecz swym moralnym wpływem pobudzają młodszych do pracy.

Przyszłość okaże, o ile nadzieje pokładane przez Wydział w tej wieczornicy, ziszczą się, na każdy jednak sposób przyznać należy Wydziałowi, że się dotychczas nie dał zrazić apatyi członków i czyni tyle, ile podobnem jest dla ludzi, obarczonych pracą zawodową. Wprawdzie nie wszyscy członkowie Wydziału spełniają należycie swe obowiązki i niektórzy więcej mówią, niż działają, lecz mamy nadzieję, że przy najbliższych wyborach uda się nam tych wygodnisiów, łaknących zaszczytu bez pracy, zastąpić innymi, więcej pożytecznymi dla naszego „Sokoła“.

Z kroniki ubiegłego miesiąca zaznaczam jeszcze, że zarządzona przez Wydział składka na gimnazyum Cieszyńskie przyniosła kwotę 73 kor. 50 gr., którą odesłaliśmy na ręce Wydziału związkowego (patrz Nr. 11. „Przewodnika“ z r. b.)

Rocznicę śmierci Kościuszki obchodziliśmy żałobnem nabożeństwem w dniu 15. października i wzięliśmy gremialny udział w nabożeństwie, urządzonem przez tutejszy komitet obywatelski w rocznicę rozbioru Polski (24. paźdz.)

Gdańsk. Sprawozdanie roczne. W dniu 17. grudnia 1894 r. powstało nasze gniazdo sokole, za inicyatywą małego grona tutejszych rodaków i pośrednictwem redaktora „Gazety Gdańskiej“ d. Milskiego, który wytłómaczył zebranym cele i idee sokolstwa polskiego i takowe do życia powołał. Do Wydziału obrano dd.: Szuberta, Kusztelana, Bahrkiego, Czarnieckiego, Milskiego, Simona, Foreckiego, Janiszewskiego i Mężykowskiego. W przeciągu pierwszego półrocza wystąpili z Wydziału dd.: Kusztelan, Bahrke, Milski, Czarniecki, Janiszewski i Mężykowski, na których miejsce obrano, z powodu szczupłej liczby członków tylko trzech i to dd.: Antkowskiego, Marwega i Zgorzalewicza. — Zwyczajnych ze-

brań odbyło się 8, nadzwyczajne 2, i 4 posiedzenia Wydziału. — Ćwiczenia gimnastyczne, odbywano na 22 lekcyach z ogólną liczbą 7-miu ćwiczących. — Dnia 15. września zostało towarzystwo przyjęte do Związku Sokołów polskich w państwie Niemieckim. — W czerwcu odbyło tow. majówkę do „Siennej budy", w lipcu wycieczkę do Jaśkowa a 3. listopada „wieczornicę" połączoną z przedstawieniem amatorskiem. — Na posiedzeniach odbyły się dwa odczyty: „Co żywo do dzieła Sokoły!" („Przew. gimn." nr. 5.) i „Towarzystwa gimn. Sokół, i ich założyciele", wygłoszone przez d. Marwega. Prócz tego odczytano dwa razy „Zasady Sokole". „Przewodnika gimnastycznego" otrzymywaliśmy od Redakcyi tegoż pisma jeden egzemplarz, za który na tem miejscu serdecznie dziękujemy. — Stan kasy wynosi marek 46·22.

Umundurowanie posiadają dotychczas dd.: Grabski, Antkowski, Ślósarczyk i Marweg, zamówionych mundurów 5. — W skład nowego Wydziału wchodzą dd.: Szubert, Antkowski, Simon, Ślósarczyk, Marweg, Zgorzalewicz, Szczepański, Janicki i Cichorzewski. — Członków liczy towarzystwo 36-ciu i to 18 ćwiczących i 18 niećwiczących druhów. — Wszelkie korespondencye nadsyłać prosimy p. a. A. Marweg — Gdańsk. (Danzig W. Pr. Frauengasse 49. II.).

Jasło, dnia 20. grudnia 1895. Z przyjemnością zabieram się do skreślenia dziejów naszego gniazda od ostatniej korespondencyi t. j. od maja do końca b. r. W tym czasie bowiem wielki zrobiliśmy postęp i stoimy, rzec można, na właściwym gruncie. Oto po wielkich trudach i mozołach, po wielkich utarczkach, kwestya gimnastyki szczęśliwy wzięła obrót. Profesor tut. gimnazyum, d. Lachowski, złożył egzamin z gimnastyki i podjął się za nader nizkiem wynagrodzeniem udzielać członkom naszym 3 razy tygodniowo nauki tejże, za co na tem miejscu serdeczne wyrażamy mu podziękowanie. Nadto Rada Szkolna krajowa zezwoliła druhom naszym odbywania ćwiczeń w obszernej, umyślnie na ten cel zbudowanej sali gimnazyalnej. Tak więc od 1. września b. r. odbywają się ćwiczenia druhów w każdy wtorek, czwartek i sobotę od godziny $6^1/_2$ do $7^1/_2$ wieczór. Lecz niestety zapał pierwotny nieco ostygł, frekwencya pierwotna: 16 – 18 druhów, maleje niekiedy do mikroskopijnej liczby 4. Żywimy jednak nadzieję, że druhowie w uznaniu trudów i kosztów na ten cel łożonych — ożywią się z nowym rokiem, zwłaszcza że rozpoczną się ćwiczenia, przygotowane na zlot krakowski. — W tym czasie także zmieniliśmy statut na wzorowy, który uzyskał zatwierdzenie Namiestnictwa. Za nim idąc, obecny Wydział przedłużył swoje urzędowanie do stycznia 1896, w którym to miesiącu odbędzie się Walne zgromadzenie i wybory już wedle nowego statutu. — Pod każdym względem uwydatnia się rozwój naszego gniazda. Ilość członków wzrasta z dniem każdym i przedstawia dziś pokaźną cyfrę 124. Fundusze rosną — i posiadamy obecnie prócz cennego sztandaru, sprawionego kosztem 280 zł. i znacznego majątku w przyrządach i inwentarzu, gotówkę 1.500 zł. na budowę przyszłego gmachu. Mieści się w tem hojny datek w kwocie 300 zł., ofiarowany przez kasę oszczędności głównie za staraniem druha Romualda Palcha, za co szczere należy się temuż uznanie. — Pod względem czci dla pamiątek narodowych i rozbudzenia życia towarzyskiego, także dużo mamy do zanotowania. I tak urządziliśmy dwa nabożeństwa pamiątkowe: 24. października w 100. rocznicę ostatniego rozbioru Polski i 29. listopada za poległych w walce o niepodległość Polski bohaterów z r. 1831. — Za inicyatywą młodszych druhów: Brodackiego i Fiszera zawiązany komitet do urządzania wieczorków i przedstawień amatorskich, rozwinął gorączkową, rzec można, pracę, — i dzięki temu mieliśmy cały szereg tego rodzaju widowisk. Idąc porządkiem chronologicznym, przypada pierwsza wzmianka przedstawieniu amatorskiemu, które daliśmy 9. listopada. Następnie 30. listopada urządziliśmy uroczysty wieczór ku uczczeniu pamięci bohaterów z r. 1831 z programem nader urozmaiconym. D. Lachowski wygłosił piękne, wyczerpujące słowo wstępne, zaś d. Brodacki jeden z przepięknych własnych swoich utworów. Nastąpiły produkcye chóru „Sokoła" z Grybowa, który zaproszony przez nas, nie licząc się z trudami podróży, chętnie przybył, by uświetnić nasz obchód. Wreszcie odegrano obrazek dramatyczny Urbańskiego: „Na poddaszu". — Nareszcie 14. grudnia uczciliśmy pamięć nieśmiertelnego wieszcza Adama uroczystym wieczorkiem, który zagaił d. Fryz barwnem przedstawieniem celu podobnych obchodów. Nastąpiły produkcye muzyczne zorganizowanego przez d. Kuziana sekstetu smyczkowego, które ogólnie się podobały. D. Dr. Hawliczek deklamował „Widzenie X. Piotra". Serdecznie przywitani Grybowiacy, znani już z poprzedniego wieczorku, odśpiewali kilka pieśni. Całości dopełniła komedyjka Blizińskiego: „Dzika Różyczka". (Przepraszamy d. korespondenta, że nie możemy z zasady i dla braku miejsca umieszczać takich szczegółów, jak tytuły utworów spiewanych lub granych, nazwiska amatorów i amatorek, ocenę ich gry lub spiewu i t. p. *Red.*)

Około tych wieczorków i przedstawień zasłużyli się dobrze oprócz Brodackiego i Fiszera, także d. Sienkiewicz i prezes nasz Dr. Hicner, którego energia i sumienność w wypełnianiu obowiązków wszystkim nam dodaje ducha. — Na zakończenie dodać należy, że i bawiąca tu jakiś czas czwórka artystów pp.: Lelewicz, Celiński, Jasielski i Kliszewska, dała jedno przedstawienie operetkowe na nasz dochód, za co im wyrażamy uznanie i słowa podzięki. — Publiczność tutejsza całkiem innem teraz patrzy na nas okiem, niż dawniej, — widać że każda szczere podjęta praca musi być w końcu uznaną. Powodzenie, jakie towarzyszy każdemu naszemu przedsięwzięciu w ostatnich czasach, dowodzi, żeśmy zdobyli zaufanie ogółu, — a to, sądzę, szczyt naszych pragnień. Oby tak dalej, — a myśl sokola wżyje się w społeczeństwo — i lepsza dola nam zaświta. Czołem! *Józef Zipper*, sekretarz.

Jaworów, 15. grudnia 1895. Odnośnie do korespondencyi, umieszczonej w poprzednim numerze, muszę sprostować błąd, który się tamże wkradł, mianowicie, że nie 18, ale tylko 15% miejscowych druhów w październiku ćwiczyło. Cyfry z listopada świadczę znowu o obniżeniu się ruchu ćwicebnego. Na 9 ćwiczeniach było 68 ćwiczących; najwięcej 11, najmniej 6 a przeciętnie 7·5 — ćwiczyło zatem tylko 14% miejscowych.

W oddziale uczniów ćwiczy 42 chłopców szkolnych w 4 godzinach tygodniowo i 8 przodowników 2 razy na tydzień.

Staraniem naszem odbyło się 29. listopada żałobne nabożeństwo na spokój duszy A. Mickiewicza i ofiar powstania listopadowego. Oprócz mszy w obrządku łacińskim została odprawioną także i msza w obrządku greckim, za co szczególne podziękowanie na tem miejscu wyrażamy. Po egzekwiach odśpiewaliśmy „Z dymem pożarów". Następnego dnia urządził Wydział wieczorek mickiewiczowski. Małą naszą salkę wypełniła szczelnie publiczność. Wieczór rozpoczął d. Niżankowski odczytanie Improwizacyi III. części Dziadów, poczem d. Schumacher czytał o jej znaczeniu. Następnie d. prezes, Dr. Hibl, wygłosił piękną przemowę, wzywającą nas do wiary w Boga, Ojczyznę i siebie samych. Mowę przyjęto rzęsistemi oklaskami — a daj Boże, aby nam ona na długo utkwiła w sercu i pamięci. Na zakończenie przedstawili d. d. Maksymowicz i Kowalski jedną scenę z „Pana Tadeusza" jako Gerwazy i hrabia. Nadprogramowo zaśpiewaliśmy „Marsza" i „Jeszcze Polska nie zginęła". W całości był to wieczorek skromny, gdyż nie możemy urządzić tu coś świetniejszego. Zupełny tu brak amatorów we wszelkich kierunkach, a na sprowadzanie

sił zamiejscowych nie stać nas. Obowiązkowi swemu uczyniliśmy zadość, co nas zresztą zadowolić powinno.

Dnia 5. b. m. urządził Wydział ku uciesze najmłodszego pokolenia, św. Mikołaja. Salka nasza zapełniła się jeszcze szczelniej niż na wieczorku poprzednim, a dziatwa rozbawiona programem bardzo urozmaiconym z niechęcią wracała do domu.

Obydwa wieczorki wspomogły fundusz budowy sokolni kwotą 17 fl.

Towarzystwo nasze posiada bardzo obfitą, bo 600 dzieł liczącą bibliotekę. Co do treści dzieł jest rozmaitość bardzo wielka; przeważają bellestryczne. Korzystają z niej druhowie dosyć chętnie za opłatą 2 ct. za tom. Opłata to jednak zbyt mała, jeżeli się zważy, iż biblioteka powinna się ciągle odnawiać, aby nie straciła wartości i że znaczniejsze dary z natury rzeczy kiedyś będą musiały ustać. Każdy z czytających dopytuje się zawsze o coś nowego — najnowszego — a z kąd brać to najnowsze? W ciągu roku bieżącego wzrosła biblioteka o 228 dzieł w 260 tomach, z których zakupiono 31 tomów; resztę zaś ofiarowali: d. prezes Dr. Hibl 138 (główny dobrodziej biblioteki), d. Schumacher 40, hr. Wojciech Dzieduszycki własnych utworów 10, d. Liciński i Pikulski po 7, p. Franc. Hibl. 5, d. Knotz 4, d. Bedronek, Kuszelewski, Pasterz i Pikulska po 3, d. Bułatowicz i Związek po 2, d. Stan. Orłowski i Szymała po jednym.

Kołomyja. W niedzielę, dnia 3. listopada 1895 odbyło się o godz. 5. po południu w nowej sali Rady miejskiej nadzwyczajne walne Zgromadzenie „Sokoła“. Obecnych druhów było 54. Przewodniczący d. Witosławski zagaił zgromadzenie krótką przemową, w której podniósł, że ważne sprawy, jak d o k o ń c z e n i e b u d o w y w ł a s n e g o g n a z d a, obmyślenie funduszów potrzebnych na to, z m i a n a s t a t u t ó w, tudzież u z u p e ł n i a j ą c y w y b ó r d w ó c h członków wydziału, wywołały konieczną potrzebę zwołania tego nadzwyczajnego Zgromadzenia, poczem oddał głos druhowi Krzyczkowskiemu, kierownikowi technicznemu budowy gmachu „Sokoła“. Według sprawozdania odczytanego przez druha Krzyczkowskiego, gmach „Sokoła“ jest na ukończeniu i za kilka tygodni może być oddany na użytek ćwiczących. Z ogólnej sumy 17.000 zł., które komitet budowy miał do dyspozycyi, wydano 16.200 złr. (w okrągłych cyfrach). Gotówka pozostała w kasie, nie wystarcza do wykończenia budowy, której kosztorys wynosi 23.000 zł. Nad obmyśleniem sposobów prowadzących do uzyskania potrzebnych funduszów wywiązała się dłuższa dyskusya. Były zdania, że w ofiarności publicznej należy szukać pewnego źródła funduszów brakujących, a zatem naprzód opodatkować wszystkich druhów, następnie rozdać pomiędzy ruchliwszych arkusze składkowe a w końcu wydrukować i puścić w obieg centowe książeczki. Obliczywszy jednak, że wszystkie te środki i sposoby wydobycia funduszów nie doprowadzą do celu w danym wypadku, uznano, że z kłopotu wybawić nas może jedynie nasza Kasa oszczędności. Nasz gmach „Sokoła“, którego wartość z placem wynosi wedle kosztorysu 27.000 tysięcy a dodawszy do tego wielką wartość bezinteresownego kierownictwa i nadzoru budowy przez takich druhów, jak Krzyczkowski i Nawarski, przenosi znacznie 30.000 złr., obciążony jest pożyczką kołomyjskiej kasy oszczędności, pożyczką, wynoszącą tylko 10.000 złr., a zatem stosunkowo bardzo niską, ale za to na bardzo wysoki procent. I dlatego Walne zgromadzenie uchwaliło upoważnić Wydział do zaciągnięcia w kołomyjskiej kasie oszczędności nowej pożyczki w wysokości 15.000 zł. na niższy procent, umorzenia nią pierwotnej w kwocie 10.000 zł. i użycia pozostałej reszty na wykończenie budowy. — Na dwóch członków wydziału głosowano kartkami; otrzymali większość d. Klimaszewski Aleksander i Dr. Maks. Trachtenberg. — Trzeci punkt porządku dziennego stanowiła zmiana statutów a raczej przyjęcie statutu normalnego, zaleconego dla polskich towarzystw gimnastycznych przez Związek. Przyjęto cały projekt z poprawkami druhów Siwińskiego (wydział wybieralny co roku — nie jak proponuje statut co trzy lata) i Hławatego (naczelnik należy ipso facto do wydziału z głosem wirylnym). — Nastąpiły interpelacye i wnioski członków, tyczące się kwestyi osobistych.

Wydział kołomyjskiej Rady powiatowej uchwalił na wniosek Dra Trachtenberga udzielić „Sokołowi“ kołomyjskiemu subwencyi w kwocie 2.000 zł. płatnej w dwóch latach. Kwotę tę wciągnięto do budżetu na rok 1896. Były następnie usiłowania reasumcyi uchwały i przyznania tylko połowy a nawet czwartej części powyższej kwoty, lecz ostatecznie wobec nacisku opinii, która pamięta doskonale, iż na inne cele uchwala się trzy razy tyle, zaprzeczono urzędownie, jakoby zamierzano uszczuplić subwencyą przyznaną „Sokołowi“.

Pierwsze ćwiczenia gimnastyczne w nowej sali „Sokoła“ odbyły się we wtorek dnia 3. grudnia 1895. Wydział „Sokoła“ rozesłał okólnik do członków, celem oświadczenia się w sprawie zaprowadzenia konnego zastępu Sokołów kołomyjskich.

W niedzielę, 15. grudnia, wieczorem, odbyło się u r o c z y s t e o t w a r c i e własnego domu sokolego. Zaproszeni goście przybyli tłumnie. Wieczornicę zagaił d. Mardyrosiewicz przemówieniem na cześć „polskiej ofiarności“, niezwykle pięknem i natchnionem. Na program uroczystości złożyły się spiewy, deklamacya, gra na skrzypcach i ćwiczenia wolne, ćwiczenia na przyrządach i budowanie piramid.

A zatem pod k o n i e c r. 1895 m i a ł o s o k o l s t w o n a s z e c z t e r n a ś c i e d o m ó w, oddanych już do publicznego użytku. Szczęść Boże dalszym pracom na tym polu!

Kopyczyńce, 20. grudnia 1895. Towarzystwo gimn. „Sokół“ w naszem miasteczku, ukonstytuowało się ostatecznie dnia 4. sierpnia r. 1895 i ten dzień należy uważać za początek istnienia towarzystwa. Żyjemy przeto zaledwie 5 miesięcy. Ponieważ należymy do Związku, poczuwamy się do obowiązku, zdać sprawę na tem miejscu, tak Związkowi, jak i wszystkim gniazdom sokolim z naszej 5-cio miesięcznej działalności. Nie spodziewajcie się jednak druhowie niczego ani nader ciekawego, ani nadzwyczajnego, miejcie bowiem na względzie, że miasteczko nasze nie jest powiatowem, że więc nie obfituje w inteligencyę i że dość znaczna część i tej inteligencyi, jaka jest, jest zdania, że wypełnieniem obowiązku zawodowego, spełnia się w całości obowiązek obywatelski. Towarzystwo nasze liczy 40 członków zwyczajnych (2 panie, 38 mężczyzn, z tych 9 zamiejscowych, między miejscowymi 9 umundurowanych i 1 członka założyciela w osobie Artura Zaremby Cieleckiego, właściciela Hadyńkowiec. — Fundusze dotychczasowe towarzystwa stanowiły *a)* wpisowe po 2 zł. od członka, *b)* wkładki miesięcznie po 50 ct., *c)* jednorazowa wkładka członka założyciela w kwocie 50 zł. w. a. *d)* dobrowolne datki, a mianowicie: p. F. Wolniewiczowy właścicielki dóbr Jabłonowa w kwocie 10 zł., druha Konrada Pichowskiego w kwocie 10 zł. i pp. Kazimierza i Adolfa Cieńskich, okolicznych dzierżawców po 5 zł. a. w. — Wydział towarzystwa wchodząc w intencye założycieli, postanowił wprowadzić towarzystwo na właściwe tory, t. j. umożliwić członkom ćwiczenia. W tym celu, najął połowę niedokończonego jeszcze domu w śródmieściu, na 3 lata t. j. po dzień 1. grudnia 1898 roku za roczny czynsz w kwocie 100 zł. a. w. Czynszem dwuletnim t. j. kwotą 200 zł. a. w. Wydział adoptował wynajęty lokal, budując jedną salę 14 metów długą, 5 m. szeroką i 4 mety wysoką, która z dniem 1895 r. oddaną została towarzystwu do użytku. Na razie oprócz sali nic nie mamy, tak, że ćwiczenia, które se styczniem 1896 roku się rozpoczną, ograniczą się przez sezon zimowy na ćwiczenia rzędowe, wolne

i z ciężarkami. Do ćwiczeń zgłosiło się dotychczas 12 druhów. — O sprawieniu chociażby najniezbędniejszych przyrządów nie możemy nawet marzyć, albowiem opalenie i oświetlenie sali przez zimę pochłonie znaczną część wkładek miesięcznych.

Nie zapominamy również o naszych obowiązkach jako polacy. Urządziliśmy w dniu 29. listopada 1895 r. nabożeństwo żałobne za poległych w walce z Rosyą w latach 1794. 1831. 1863. i pamięci poległych braci poświęciliśmy krzyż dębowy. Wydział odniósł się również do Wydziału Towarzystwa „Czytelni" z propozycyą urządzenia wspólnemi siłami wieczorku ku czci Mickiewicza. Niestety jednak, wieczorek ten z przyczyn od Wydziału „Sokoła" niezależnych do skutku nie przyszedł. W łonie „Sokoła" powstała myśl założenia chóru i orkiestry. Myśl ta zaczyna nawet przybierać już lekkie kontury. Nie wiele zrobiliśmy dotychczas — lecz wierzcie nam druhowie, że jesteśmy wszyscy przejęci ideą sokolą i że idei tej będziemy wiernie służyć i sztandaru „sokolego" sromotnie nie opuścimy. — Czołem!

Stanisławów. Sokół nasz zaniechał zamiaru urządzenia w bieżącym r. ślizgawki na gruncie realności, należącej dawniej do p. dr. Szydłowskiego. — Z dniem 15. grudnia otworzyliśmy kurs nauki jazdy na kole (rowerze), pod kierunkiem rutynowanych nauczycieli. Członkowie Sokoła opłacają za naukę 6 godz. 2 złr. 50 ct., nieczłonkowie 5 złr. Gdyby okazała się potrzeba udzielania dalszych lekcyj, to członkowie płacą za każdą dalszą godzinę po 25 ct., nieczłonkowie 50 ct. Zapisywać się można w kancelaryi Sokoła między 6 a 7 wieczorem, gdzie udzielane będą także bliższe warunki nauki. — Pierwszy kurs nauki szermierki w Sokole rozpoczął się 9. grudnia. Zapisało się nań 12 osób. Przyjmują się dalsze zapisy. — Szkoła gimnastyki rozwija się bardzo ładnie, czego dowodzi, iż w miesiącu wrześniu było uczęszczających do tej szkoły uczniów 64, w październiku 96, w listopadzie 106. Szkoła chłopców ma dwa oddziały, pierwszy liczy 32 uczniów, drugi 15, oba oddziały ćwiczą po 3 godziny tygodniowo. Szkoła dziewcząt, względnie pań, ma 3 oddziały, — pierwszy (najmłodsze uczenice) liczy 18, drugi 13, trzeci 9 Każdy oddział ćwiczy po 3 godziny tygodniowo. Oprócz tego udziela Towarzystwo nauki 230 uczniom tut. Szkoły realnej, którzy ćwiczą 5 godzin tygodniowo. Członków Sokoła ćwiczy 32, w 13 godzinach miesięcznie. Ogółem udziela się w Sokole nauki gimnastyki 356 osobom, które ćwiczyły w 24 godzinach tygodniowo. Z powodu rozwoju szkoły gimnastycznej, Wydział Sokoła przyjął drugiego nauczyciela w osobie d. Tadeusza Artychowskiego.

Śniatyn, 3. grudnia. W rocznicę listopadową Sokół nasz, jak corocznie, urządził nabożeństwo żałobne. Odprawił je ks. proboszcz Fischer, a ks. Szlązek wygłosił stosowne kazanie o obowiązkach Polaka wobec Ojczyzny i o mowie ojczystej. Niestety, oprócz garstki Sokołów, kilku pań i panów, oraz szczupłego grona mieszczanek, w świątyni nie było nikogo. Natomiast, gdy zjawi się teatr żydowski, na przedstawieniach pełno Polaków; kiedy kasyno na św. Katarzynę, w rocznicę żałoby narodowej, daje wieczór z tańcami, sala przepełniona, a pląsy ochocze, jak za czasów Targowicy. W Sokole naszym nie brak ludzi chętnych, co zajęliby się urządzeniem obchodu rocznicy powstania, ale wszelkie usiłowania rozbijają się o brak sali. Kasyno bowiem tutejsze powzięło raz na zawsze uchwałę, aby Sokołowi nie wypożyczać sali na narodowe obchody (Czy możliwa?! *Red.*). Wieczorku nie będzie.

Wąbrzezno w Prusach zachodnich. W d. 1. grudnia 1895 założono tu gniazdo sokole.

Międzynarodowe gry olimpijskie
w roku 1896.

Współczesność pozazdrościła starożytności. Jeżeli się nie zdarzy nic nadzwyczajnego (a o wypadki nadzwyczajne nie tak znów trudno w Grecyi), gry olimpijskie odbywać się będą w Atenach w roku przyszłym od 5. do 15. kwietnia.

Komitet organizujący składa się z 100 najwybitniejszych Ateńczyków, na czele jego stoi grecki następca tronu. Komitet matka liczy 12 członków; do rozmaitych czynności powstały odrębne sekcye, w dwóch takich sekcyach przewodniczą książęta Jerzy i Mikołaj.

Sekcya gospodarcza (dla przyjęcia gości) pracuje pełna parą; Ateńczycy chcą bowiem przybywającym z całego świata gościom uprzyjemnić pobyt o ile tylko leży w ich mocy.

Z dyrekcyami kolei i parowej żeglugi nawiązano już rokowania w celu uzyskania dla przybywających znacznej zniżki w opłacie. Szczegóły wraz z rutami podróżnemi, programem gier i t. d. wyjdą niebawem w osobnej książeczce.

Stadion (boisko arena) odzyska świeżą barwę. Restauracya jego odbywa się na podstawie starego planu *Herodota Attica*. Wszędzie, gdzie spojrzysz, błyszczy pentelijski biały marmur. Przy pracy tej funguje nieustannie osobna komisya archeologiczna i architektoniczna, złożona ze swoich i obcych (Francuzów, Anglików, Niemców i Amerykanów). Natrafiono już na wiele interesujących wykopalisk, które jednak tylko odczyszczone na swojem pozostaną miejscu.

Oprócz stadionu powstanie osobne boisko do gier atletycznych (stadion bowiem nie wystarczy) i Velodrom, wielki tor wyścigowy dla kolarzy, z uwzględnieniem wszystkich reguł i postępu na tem polu.

Program, który w siedmiu oddziałach obejmuje prawie wszystkie rodzaje ćwiczeń sportowych, uprawianych z takim zapałem w czasach nowszych, jest następujący:

A) Sport atletyczny w ścisłem tego słowa znaczeniu obejmuje biegi piesze na dystansach 100, 400, 800, i 1500 m. (bez przeszkód) i na 110 metrach (biegi z przeszkodami), dalej konkursy skoków w dal, w wyż i skoku o tyczce; rzucanie ciężarami i dyskiem, wreszcie wyścig pieszy na przestrzeni 42 kilometrów, zwany wyścigiem Maratonu, dlatego, że odbywać się będzie na przestrzeni przebieżonej przez owego żołnierza historycznego z pola bitwy pod Maratonem do Aten. Metą biegu tego będzie Panatheneiczny stadion t. j. arena, na której odbywać się będą igrzyska sportowe, gry i gimnastyka.

B) gimnastyka obejmuje ćwiczenia zwykłe indywidualne: liny, drążek, kółka, poręcze, skoki przez konia, ćwiczenia ciężarami; prócz tego zaś ćwiczenia zbiorowe, w których stowarzyszenia gimnastyczne brać mogą udział przez delegowanie co najmniej dziesięciu swoich przedstawicieli.

C) Zwolennicy *szermierki* znajdą w grach olimpijskich z roku 1896 dużo punktów zajmujących dla siebie. Kolejno rozgrywane będą konkursy o „szampionat" rapiru, szabli i szpady. Szermierka jest jedynym sportem, gdzie w zapasach brać mogą udział specyaliści. Boksowanie wykreślono z programu, jako sport nie dość ucywilizowany; za to walki zapaśnicze znajdą w Atenach swoich przedstawicieli.

D) Następnie idą konkursy *strzeleckie.* Broń dozwolona: karabin wojskowy, strzelba, rewolwer i pistolet.

E) Sport wodny. Konkursy jazdy żaglowej i wiosłowania, której organizacyą zajmuje się francuski „Union des yachts". Wioślarze wezwani są do Aten na trzy biegi po 2000 metrów na łodziach pojedynczych, po-

dwójnych i potrójnych. Nadto jeden b... specyalny będzie urządzony dla załóg okrętowych.

Trzy konkursy znajdujemy równ... w rubryce pływania, mianowicie na 100, 500 i 1000 metrów. Ciekawy będzie match t. zw. *Water-polo*, polegający na grze specyalną piłką w wodzie. Sport wodny odbywać się będzie na brzegach Phaleronu.

F) Sport kołowy. Lwią część programu poświęcono, rzecz prosta, bicyklom; odbędą się tedy biegi 2.000 i 10.000-metrowe bez leaderów, 100-kilometrowe i 12-godzinne z leaderami. Fachowcy są wykluczeni. Wyścigów konnych nie będzie; uwzględniono jednak konkursy jazdy konnej (jazda manežowa oklep i na siodle, skoki przez przeszkody, woltyż, wyższa szkoła jazdy).

G) Gry atletyczne. Będą one reprezentowane przez najliczniejsze stowarzyszenia *lawn-tennisowe*, przez towarzystwa krykietowe i footbalistów *(Rugby i association)*. W konkursach tych brać będą udział przeważnie Anglicy.

Gry olimpijskie otwarte są dla wszystkich bez wyjątku narodowości. Zwycięzcy otrzymywać będą tytuły „szampionów" świata, które związane będą z ich nazwiskiem, dopóki następne gry olimpijskie nie przyznają tytułów innym zwycięzcom. Z zawodów wykluczone są te osoby, które ćwiczenia sportowe lub gimnastyczne uprawiają zawodowo t. j. za pieniądze. Wszelkich informacyi udziela i zgłoszenia przyjmuje J. Philimon, jeneralny sekretarz komisyi gier olimpijskich w Atenach.

Kronika.

— **Składki nadesłane Redakcyi** *w myśl wezwania w artykule styczniowym „Nasze stanowisko", tudzież odezwy Wydziału Związku z 10. września 1895 l. 562*, i złożone w gal. Kasie oszczędności nr. książ. 59.788:

W y k a z a n o z końcem l i s t o p a d a 1895 razem 600 kor. 60 gr.; w g r u d n i u 1895 p r z y b y ł o: Tow. „Sokół" w Jaśle (dla Tow. oświaty ludowej) zebrane na komersie po wieczorku listopadowym 13 kor. 20 gr.; dd.: Zygmunt Dawid, Leon Krobicki, Erazm Mroziński ze Złoczowa po 1 kor. = 3 kor.; Tow. „Sokół" w Tarnopolu zebrane na wieczornicy z 15. grudnia 1895, na wniosek d. Kahanego, 25 kor. 78 gr.; r a z e m 642 kor. 58 groszy.

— **„Ster"** nowe czasopismo dwutygodniowe dla niewiast polskich, którego redaktorką naczelną jest p. Kuczalska-Reinschmit, a odpowiedzialną p. Leontyna Jezierska, zaczęło wychodzić we Lwowie z dniem 30. listopada 1895, zapewniwszy sobie współpracownictwo wybitnych sił i powag świata literackiego. Zadaniem tego pisma będzie wykazanie obecnego rozwoju i warunków pracy kobiet, oraz dostarczanie pożytecznych dla tejże pracy pouczeń i wskazówek w wychowaniu, gospodarstwie, przemyśle, sztuce, literaturze i nauce. — Pierwsze dwa numera zawierają materyał obfity i bardzo interesujący. — Prenumerata: we Lwowie 5 zł.; poza Lwowem 6 zł. rocznie.

— **Rocznik sokoli** (kalendarz) na rok 1896, wydany staraniem dd. E. Cenara i A. Walleka, już gotowy. Oprócz części ściśle kalendarzowej zawiera starannie zebrane rocznice sokole, portrety i krótkie życiorysy prezesów i zastępców obydwu Związków, artykuł „macierz sokoła" z portretem prezesa Sokoła lwowskiego, dalej „znak roku 1896" pióra d. Dzięchielewicza, „przegląd czynności sokolstwa polskiego w r. 1895" pióra Dr. X. F., „okręgi sokole", „pentathlon" d. A. Raczyńskiego, „ćwiczenia dowolne" d. Korn. Jaworskiego, statuty obydwu Związków, regulamin obrad Zjazdu delegatów, przepisy dla Towarzystw sokolich, hasła, aforyzmy i wiersze sokole, polskie piśmiennictwo gimnastyczne, materyały do dziejów rozwoju gimnastyki i sokolstwa w Polsce, statystykę sokolą, rozkład ćwiczebny dla 6 zastępów na 36 tygodni układu d. Durskiego i t. d. Wydawnictwo staranne, format kieszonkowy, oprawa elegancka, cena przystępna — wszystko to zasługuje na szczere zalecenie „rocznika" wszystkim druhom. Nie wątpimy też, że jeszcze z liczniejszemi, jak pierwszy rocznik, spotka się zamówieniami.

— **Památní list s III. sletu všesokolském** (pamiętnik III. zlotu sokolego w Pradze) wydany staraniem czeskiego Związku sokolego, zaleca do nabycia administracya Czasopisma „Sokół". Format (wiel. 4⁰) tego pięknego wydawnictwa ten sam, co pamiętnik II. Zlotu, w którym i sokolstwo polskie uczestniczyło tak licznie, treść zwięzła, prawdziwie sokola i bardzo pouczająca, druk i papier elegancki, a wreszcie prześliczne i mnogie ilustracye — wszystko to składa się na książce, która powinna znaleźć się w każdej bibliotece sokolej, jako dzieło wysokiej wartości technicznej, a nabyta na własność prywatną będzie przedmiotem pouczającej lektury, a zarazem piękną ozdobą. Z przesełką pocztową kosztuje bez oprawy 60 ct., w ładnej oprawie 1 zł. Zamawiać należy w administracyi „Sokoła" nadsełając gotówką.

Odpowiedź:

Wydziałom Towarzystw sokolich i druhom, od których otrzymaliśmy upomnienia o wydawnictwie „Przew. gimn." w taki sposób, iżby już pierwszego dnia w miesiącu znajdywał się w ich ręku, oświadczamy niniejszem, że sami pragniemy tego z wielu powodów, atoli musimy domagać się pewnej wyrozumiałości w razie koniecznego spóźnienia wydawnictwa — z powodów od nas niezależnych. I tak grudniowy numer spóźnił się wskutek przeprowadzin drukarni do własnego domu, styczniowy zaś z powodu zajęcia całego personalu tejże drukarni składaniem wielkiej masy sprawozdań przygotowanych dla zwołanego właśnie Sejmu krajowego i z powodu ciągłych świąt.

Redakcya.

Od Administracyi.

Upraszamy Towarzystwa do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członków z końcem r. 1895, a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika".

Prenumeratorów upraszamy o przesłanie prenumeraty na rok 1896, w przeciwnym razie przesełka dalszych numerów „Przewodnika", stanowczo wstrzymaną zostanie. Zalegających z prenumeratą odbiorców upraszamy o wyrównanie należytości.

I. Dodatek do Przewodn. gimn. dla druhów lwowskich, wydany staraniem Towarzystwa gimnast. Sokół we Lwowie, dołącza się dla członków tegoż Towarzystwa do niniejszego numeru.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie ul. Lindego l. 4.